

1001 совет Женщинам

Как украсить
с. 10 **ДОМ**
к Новому году

с. 17 **Худеем**
за неделю
до Нового года

16+

с. 18 **Как не набрать**
лишний вес зимой

с. 26 **Автомобильный**
гороскоп

с. 27 **5 условий**
счастливого брака

Веселые новогодние
с. 23 **конкурсы**

ГОРОСКОП
2014



Кулинарные
рецепты

Что должно быть
на столе в новогоднюю ночь с. 15

Пилинг-всего-тела и ароматная ванна

Для процедуры можно использовать готовый скраб для тела. Это поможет сэкономить вам время, однако можно воспользоваться и собственноручно приготовленным средством. В кофейную гущу добавляем по 3 капли апельсинового, можжевельного и грейпфрутового эфирного масла. Такой скраб обладает мощным антицеллюлитным эффектом.

Сразу после пилинга примите ванну. Для начала обмойте все тело косметической глиной, соответствующей вашему типу кожи. Приготовьте ванну следующим образом: растворите в воде около 200 г морской соли, в которую предварительно накапайте по 2 капли эвкалиптового и мятного масел, 3 капли хвойного (или пихтового) и 6 капель масла герани. Затем погрузитесь в ванну на 10-15 минут. В результате ваша кожа будет чистой, гладкой и увлажненной.

Маски для лица следует делать не более 3-4 раз в неделю; мягкий пилинг – не более 3 раз в неделю (при сильном загрязнении кожи умываться с мягким скрабом можно через день); очищать кожу лица с помощью мягкого молочка или тоника – необходимо каждый день. От глубокой чистки лица лучше отказаться. Ранки после салонной процедуры могут не зажить до Нового года. Днем или вечером, перед сном, делайте 5-минутную тонизирующую маску для лица. Выбирайте рецепт по своему типу кожи:

Для сухой кожи

Смешайте творог со сметаной или сливками, разотрите до однородной массы и нанесите на лицо. Когда почувствуете стягивание на лице, смойте водой комнатной температуры.

Для жирной кожи

Смешайте 1 яичный белок, 1 ст. л. оливкового масла и несколько капель лимона и нанесите на кожу на 10-15 мин. Смойте холодной водой.

Для нормальной кожи

Разомните очищенный банан, добавьте ложку свежевыжатого сока грейпфрута и нанесите полученную кашицу на лицо на 20 мин. Затем смойте водой комнатной температуры.

Для смешанного типа кожи

5 ст. л. овсяных хлопьев залить кипятком, добавить 1 ст. л. тертой моркови и 1 яичный белок, перемешать до однородной массы и нанести на кожу лица на 10-15 мин. Смыть теплой проточной водой.

Маски и ополаскиватели для волос

Для того чтобы ваши волосы стали блестящими и густыми, воспользуйтесь одной из приведенных ниже масок.

Маска яичная с водкой

1 яичный желток разотрите до образования пены, небольшими порциями влейте в него 2 ст. л. водки и 1/3 ст. воды, хорошо перемешайте. Средство вотрите в кожу головы и замотайте полотенцем. Смойте через 15-25 минут теплой водой.

Укрепляющий ополаскиватель

2 ст. л. сушеных листьев крапивы залить 1 ст. кипятка, накрыть крышкой и дать отстояться в течение 2 ч. Настой процедить сквозь сито и использовать в качестве ополаскивателя.

Лимонный ополаскиватель

1 ч. л. лимонного сока соедините с 4 ст. воды, хорошо перемешайте и подогрейте. Это средство подходит для ослабленных и медленно растущих волос.

Вы можете использовать репейные масла с различными добавками. Они прекрасно подходят для лечения сухих волос. Нанесите подогретое репейное масло на волосы за 30 мин. до мытья головы. Сделайте массаж головы и укутайте волосы полотенцем.

После мытья головы используйте ополаскиватели, которые придадут волосам естественный блеск. Ополаскиватели не нужно смывать.

«Здоровый» маникюр к Новогодней ночи

Используйте увлажняющий крем или молочко для тела как можно чаще – каждый раз, когда вы чувствуете, что ваши руки, по крайней мере, немного сухие, например, после мытья посуды или стирки, после ванной или душа и др. Это поможет вам сохранить ваши ногти от пересушивания.

Растительное масло можно заменить топленым, которое делает ногти мягкими и сильными и способствует их росту.

Но самое лучшее, чтобы избежать расслоения ногтей, – это употреблять в пищу продукты с содержанием витамина

В. То есть следующие виды пищевых продуктов: арахис, фасоль, чечевица, яичные желтки, сардины, грибы, бананы, печень и цветная капуста. Или также могут помочь таблетки – витамины.

Применяйте растительное масло, так как оно является естественным средством для лечения и укрепления ломких ногтей. Все, что нужно сделать, это взять небольшой ватный тампон немного растительного масла и протереть ногти.

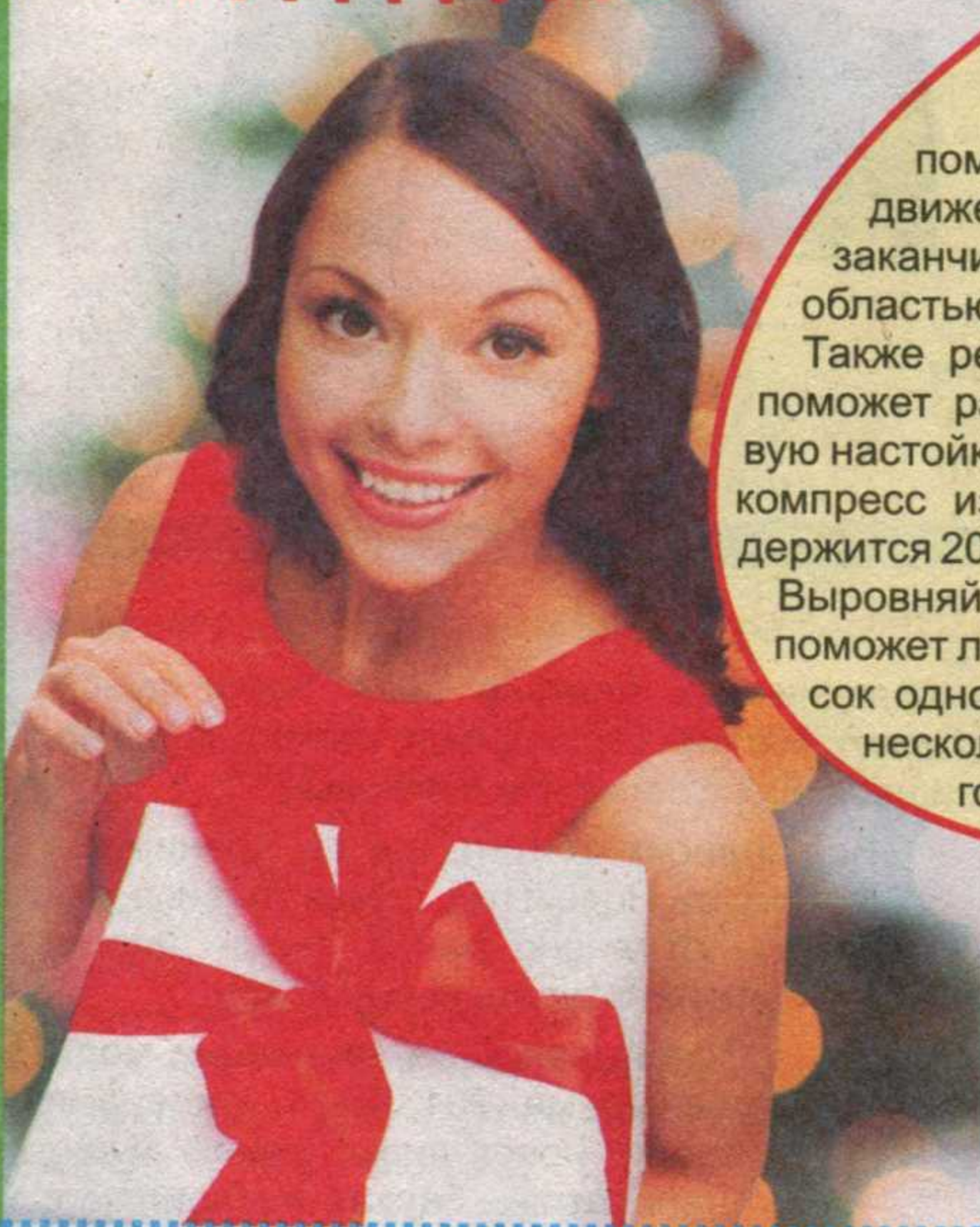


За 2 недели до Нового года

Женские хитрости 3

До Нового года осталось не так много времени – одним этого времени мало, а другим – много, но все равно не откладывайте свое преображение на последний день, иначе что-нибудь да забудете.

Перед Новым годом в каждом магазине километровые очереди за продуктами, подарками, нарядами. Про салоны красоты и говорить нечего – записываются чуть ли не с сентября. Поэтому, чтобы успеть стать красивой к Новому году, отложите подальше дела и займитесь собой.



Не забудьте сделать маникюр, педикюр и эпиляцию (можно даже 31 декабря с утра). Просмотрите информацию о модных тенденциях маникюра и о правилах проведения эпиляции. Можно обратиться в салон красоты за подобными процедурами, только зачем переплачивать, когда это не так уж сложно сделать в домашних условиях?

Это основные процедуры, которые помогут привести себя в порядок за короткое время до Нового года! Будьте красивы и привлекательны в новогоднюю ночь.



Существует множество разнообразных оттенков красного, который следует выбирать в зависимости от типа события, которое вы собираетесь посетить, от времени суток, и, собственно, от вашего оттенка кожи. Как завораживающе меняется выражение лица и «характер» образа от выбранного вами оттенка: морковно-красный, малиновый, бордовый, коралловый, алый...

Что же выбрать?

Все люди делятся на два главных цветотипа – холодный и теплый. Тут с выбором цвета все достаточно просто, по принципу: холодные оттенки – холодному цветотипу, а теплые – теплому. Другие разделения: светлокожие и темнокожие. Помните, чем темнее кожа – тем традиционней должен быть цвет помады.

Неизменным правилом остается лишь то, что наносить ее

нужно крайне аккуратно и тщательно, прокрашивая все складочки. Губы должны выглядеть здорово и увлажненно. Если они у вас обветрились – стоит отложить выход в свет с красными губами на более подходящее время.

Но не стоит забывать, что темная помада визуально уменьшает губы, а светлая – увеличивает, также как и матовая – уменьшает, а глянцевая придает больше объема.

Первое, что нужно сделать, – это **привести в порядок кожу**. Запишитесь на чистку лица или сделайте ее дома. Только не любая кожа воспринимает чистку – если ее неправильно сделать, может появиться раздражение, поэтому данную процедуру рекомендуется проводить где-то за неделю до праздника. Кроме кожи лица нужно позаботиться о коже тела в целом: пользуйтесь специальными скрабами и лосьонами, чтобы добиться нежности кожи. Дома рекомендуется делать массаж и маски для лица. Только подбирайте маску по своему типу кожи, чтобы добиться необходимых результатов. Через неделю таких процедур ваша кожа будет гладкой и шелковистой.

Если вы планируете надевать платье с глубоким вырезом, приведите декольте в порядок.

Надо вернуть коже тонус. В этом деле вам поможет массаж щеточкой. Делайте круговые движения массажной щеточкой, начиная с шеи и заканчивая грудью. Только будьте аккуратны с областью груди.

Также рекомендуем травяные протирания – это поможет разгладить морщинки. Сделайте спиртовую настойку из мяты, ромашки или зверобоя, либо компресс из алоэ, айвы или хурмы (компресс держится 20 минут).

Выверните тон кожи. В этом деле вам поможет лосьон из грейпфрута. Выжмите сок одного грейпфрута и добавьте несколько капель камфорного спирта.

Позаботьтесь о волосах. Не забудьте освежить стрижку. Вы же не будете праздновать Новый год с недостриженными волосами и непрокрашенными корнями. Лучшее время для стрижки – это неделя до праздника. За недельку вы сможете поэкспериментировать с укладками, а если стрижка не удастся, то волосы немного отрастут. Чтобы придать волосам блеск, ополаскивайте их отваром имбиря (2-3 раза в неделю): нарежьте маленькими кусочками корень имбиря и залейте их литром кипятка. Вскипятите и дайте отвару настояться. Имбирным настоем ополаскивайте волосы по всей длине и втирайте его в кожу головы.

Чтобы избавиться от морщинок под глазами, проведите домашний сеанс клеточной терапии. Возьмите свежемороженые молоки скумбрии или минтая. Немножко разморозьте молоки и измельчите их, отлив лишнюю воду. Чтобы маска не стягивала кожу, добавьте в нее увлажняющий крем. Полученную маску используют в полумороженном виде и только в области вокруг глаз. Не пугайтесь, если кожу начнет немножко пощипывать – это нормальный эффект.

Классика жанра

Услышав «красная помада» на ум приходит «маленькое черное платье» – настолько это необходимо. Алые губы, при правильном подборе оттенка, бесспорно, украшают женщину. Это женственность, страсть, стиль, кокетство и недоступность в одном маленьком «тюбике», которым каждой, даже самой скромной женщине, хотя бы раз пришлось воспользоваться.



Приближается новый 2014 год – год Синей Деревянной Лошади, и хотя кажется, что до его наступления еще очень-очень-очень много времени – это не так. Какой наряд к празднику лучше надеть, как правильно выбрать обувь и аксессуары, чтобы порадовать талисман наступающего года?

Предпочтение в цвете

Предпочтение какому цвету лучше отдать для подготовки праздничного платья? В первую очередь надо выбирать те оттенки и цвета, которые оптимально подходят вашим волосам, глазам и цвету кожи. Кроме этого надо помнить, что наступающий год по восточному календарю – это год Лошади, и уж если мы следуем традициям китайцев при встрече Нового года, то надо помнить, что в этот раз к нам приходит Синяя Деревянная Лошадка.

Так что, выбирая праздничный наряд для встречи 2014 года, выберите такие цвета как синий и голубой, изумрудный и зеленый, черный и фиолетовый. Но не стоит отказываться и от нежных пастельных оттенков тканей, и даже белый цвет будет к месту.



Мини снова на пике моды

Лошадь невероятно грациозное, обворожительное и кокетливое животное. Восхитительная статья его завораживает и соблазняет. Очень кстати для встречи года Лошади будут смелые наряды озорного покроя. Если вы предпочитаете более классический вариант одежды, лучше приобрести элегантный новогодний наряд с небольшим эротическим акцентом. Предпочтение лучше отдавать дорогим тканям из натуральных волокон.

Пиком моды в предстоящую новогоднюю ночь будет мини. Если

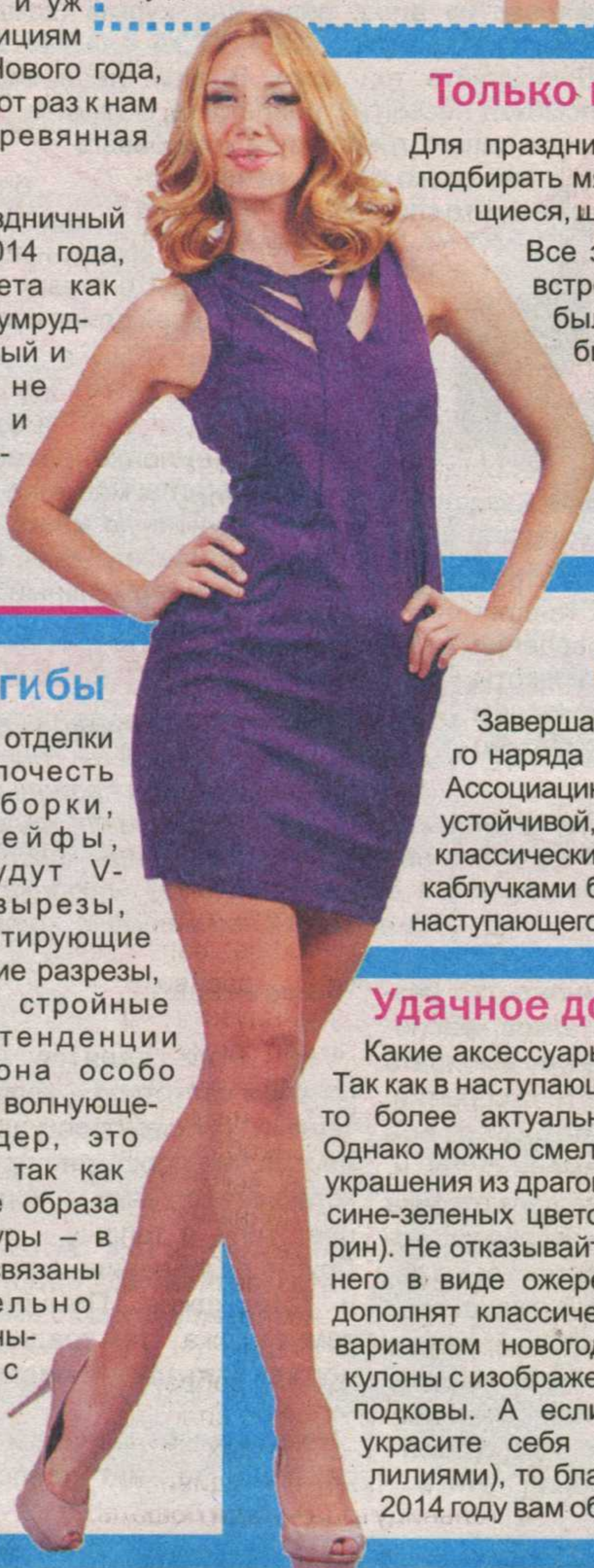


Только натуральные ткани

Для праздничных платьев 2014 ткани лучше подбирать мягкие, струящиеся, легко драпирующиеся, шерстяные или шелковые.

Все зависит от того, где вы планируете встретить Новый год, самое главное, как было отмечено ранее, ткань должна быть из натуральных волокон.

Основываясь на тенденции моды осень-зима 2013-2014, лидерами среди новогодних тканей будут шелк, атлас, бархат, материалы с металлизированным покрытием.



Волнующие разрезы и изгибы

В качестве отделки стоит предпочесть воланы, оборки, рюши, шлейфы, уместны будут V-образные вырезы, игриво акцентирующие грудь, и высокие разрезы, приоткрывающие стройные ноги. Модные тенденции нынешнего сезона особо уделяют внимание волнующему объему бедер, это вполне понятно, так как наше восприятие образа лошади, ее фигуры – в первую очередь связаны с ее удивительно сильными, стройными ногами с крутыми, но гармоничными изгибами.



Правильно подбираем обувь

Завершающим штрихом удачного праздничного наряда будет правильно подобранная обувь. Ассоциацию с подковами создадут туфли на устойчивой, высокой платформе. А изящные классические лодочки со звонко цокающими каблукками будут удачным комплиментом хозяйке наступающего года.

Удачное дополнение для наряда

Какие аксессуары лучше надеть на Новый 2014 год? Так как в наступающем году основной элемент – дерево, то более актуальной будет деревянная бижутерия. Однако можно смело себе позволить надеть ювелирные украшения из драгоценных или полудрагоценных камней сине-зеленых цветов (сапфир, топаз, изумруд, аквамарин). Не отказывайтесь и от белого жемчуга, изделия из него в виде ожерелья, браслета или кольца удачно дополнят классическое вечернее платье. Идеальным вариантом новогодней бижутерии будут броши или кулоны с изображением силуэта лошади, ее головы или подковы. А если на новогоднее мероприятие вы украсите себя живыми цветами (фиалками или лилиями), то благословение Лошади в наступающем 2014 году вам обеспечено.

Романтика распущенных волос

Парикмахеры-стилисты говорят, что по-прежнему в моде новогодние прически, максимально приближенные к естественности. Причем наряду с укладкой «волосок к волоску» модна натуральная нарочитая небрежность и кудри. Трендом года Лошади является V-образный пробор, причем его можно делать и у кромки волос, и выше, а также перевернутым набором. Согласитесь, такой образ смотрится необычно и завораживает. Любите начес на распущенные волосы? Радуйтесь, они тоже приветствуются.

Косы и хвосты – фавориты 2014

Хвосты могут быть разными

Высокий, гладкий, аккуратный хвост из длинных волос способен превратить любую женщину в изысканную леди. Добавьте к хвосту несколько деталей – лент, косичек или аксессуаров, и прическа заиграет новыми гранями – озорством, яркостью, кокетством или даже национальными нотками. Сделайте пару хвостов, и вы станете по-детски милы и нежны. Хотите быть сексуаль-

ными? Украсьте свою прическу ажурным, спускающимся на обнаженную часть спины хвостом.

Кстати, новогодняя прическа в виде хвоста – палочка-выручалочка для тех женщин, которым не повезло с густотой или длиной волос, ведь вы можете воспользоваться накладными вариантами и стать обладательницей самого эффектного хвоста на вечеринке.

На пике популярности асимметрия, так что за базу вы можете взять классическую стрижку, но привнеси в нее некий новый асимметричный элемент. Что касается новогодней укладки, то Лошадь приветствует живой образ, наполненный внутренней силой и энергией. Чтобы добиться такого эффекта, нужно сделать акцент на макушке, придав ей объема и текстуры. Прядкам же задайте направления с помощью воска или пудры.

Косы – те же хвосты, но заплетенные

К тому же такая прическа сейчас в моде, поэтому смело берите ее в оборот и используйте для новогоднего образа. Смело выбирайте тот, который вам будет по душе и в гармонии с нарядом. Вы можете отдать предпочтение одной классической косе, заплетенной необычно, или нескольким, красиво уложенным вокруг головы по-французски. Плетения могут быть простыми и сложными, одинаковыми и разными, аккуратными или небрежными – сейчас в моде любые косы. Кстати, необязательно заплетать все волосы, вы можете оставить волосы распущенными, но украсить косами голову фрагментарно, создавая образ лесной загадочной нимфы. Из мелких кос можно сформировать шикарный хвост или сделать диадему, собрать их пучком или асимметрично вплести в прическу. Все в ваших руках – экспериментируйте, творите и удивляйте покровительницу года – Леди Лошадь.

Советы стилиста 5

Стиль ретро всегда в моде

Поэтому любые декорирующие элементы, которые излучают блеск и искрятся, имеют законное право быть на новогоднем платье – кристаллы, камни, стразы, блестки, вышивка нитями с блеском, пайетки. Будет очень эффектно, если на новый год 2014 вы найдете платье, украшенное длинноворсным мехом, бахромой или же перьями, как будто имитация лошадиной гривы. Ну а так как животное любит пробежаться по бескрайнему полю, полному цветов и зелени, то растительный принт, аппликация, вышивка на платье будут очень кстати.



"Smoky eyes" - тренд макияжа в новогоднюю ночь

Один из модных макияжей сезона – "smoky eyes", но без четких линий. Ресничный контур должен быть хорошо проработан. Затем растушуйте карандаш при помощи кисточки. Нанесите на подвижное веко немного сияющих теней. Не забывайте главное правило макияжа – ярко можно выделить что-то одно – либо губы, либо глаза.

Если вы делаете акцент на губы, обведите контур губ восковым карандашом, который не позволит помаде растечься. В этом случае вы можете смело использовать для создания праздничного образа накладные ресницы.

Тренд макияжа в новогоднюю ночь – все оттенки синего, золотой и серебряный блеск. Наносите тени либо кисточкой, либо подушечками пальцев. Не бойтесь сочетать матовые, перламутровые и влажные текстуры. Для придания глазам сияния смешайте блеск для губ и перламутровые тени и нанесите на подвижное веко и под бровь. Нанесите немного блеска на губы и скулы.



Вам потребуется: 400г ленточной пряжи (30% хлопка, 70% полиамида), спицы №3, крючок №3.

Узор: вязать по схеме. Повторять 1-й – 4-й р., 3ст. с/н. вводить под арку из 3в. п.

Плотность вязания: 22п. 33р.=10х10см.

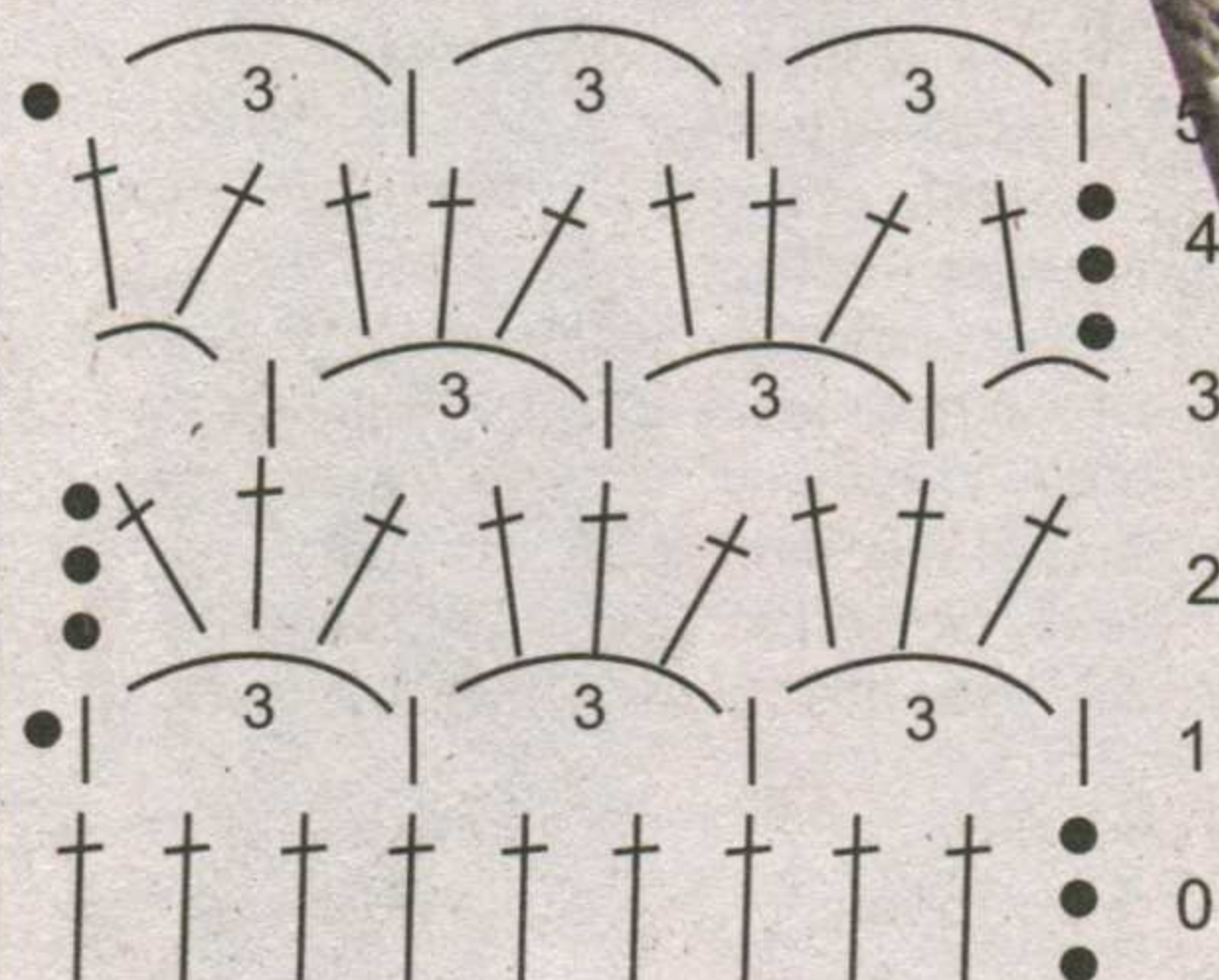
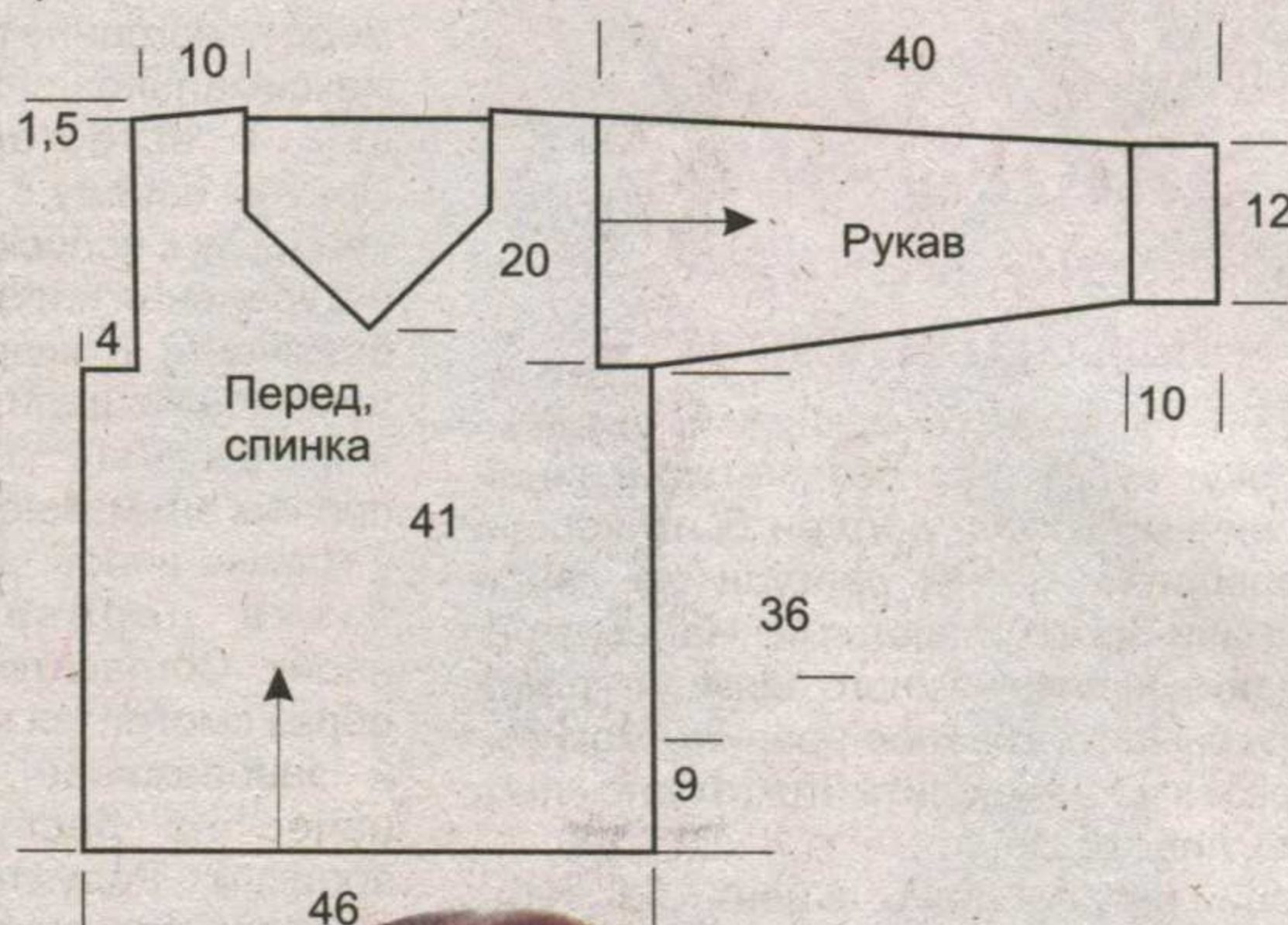
набрать на спицы 100п. и вязать лиц. гладью. Через 36см от начала закрыть для пройм с обеих сторон по 6п. и вязать прямо. На высоте 56см закрыть все петли.

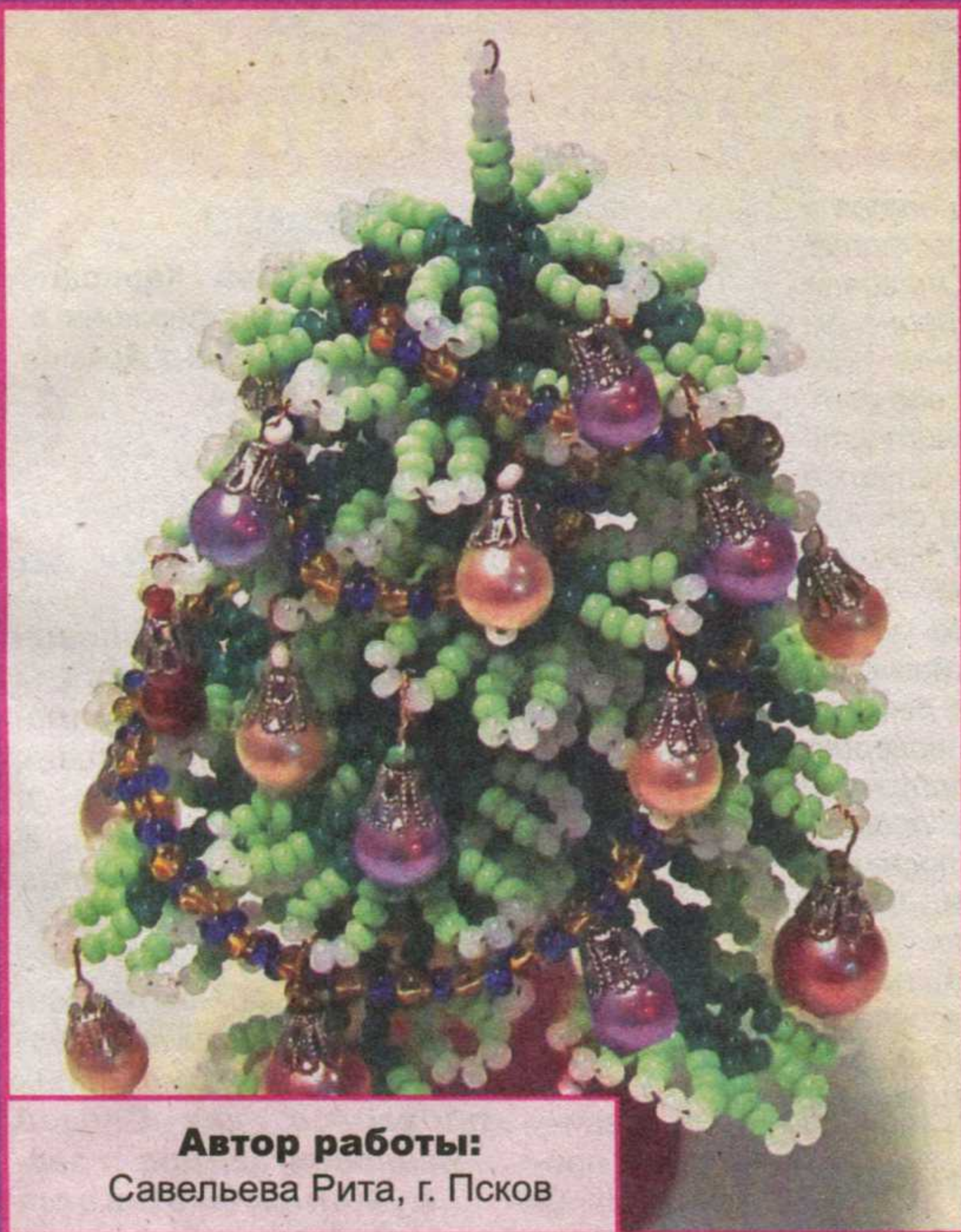
набрать на спицы 100п. и вязать лиц. гладью. Через 36см от начала закрыть для пройм с обеих сторон по 6п. и вязать прямо. Для V-образного выреза через 41см от начала разделить работу пополам и обе стороны вязать раздельно. Для этого провязывать 2-ю и 3-ю п. вместе в каждом лиц. р. На высоте 57,5см закрыть оставшиеся по 21п. для каждого плеча.

вязать сверху вниз. Набрать на спицы 88п. и вязать лиц. гладью. Для сужения рукава равномерно закрыть с обеих сторон 15раз по 1п.=58п. Через 30см закрыть все петли.

выполнить плечевые и боковые швы, оставив открытыми нижние 9см, вшить рукава. Низ пуловера обвязать крючком 2р. ст. б/н. и 1р. «рачьего шага». Вырез горловины обвязать крючком 1р. ст. б/н. и 1р. филейной сетки. Рукава обвязать крючком 1р. ст. с/н. и 10см узора по схеме.

† = 1 ст. с/н.; → = направление вязания;
 3 = арка из 3 в. п.





Автор работы:
Савельева Рита, г. Псков

МАТЕРИАЛЫ

Для елки:

- бисер №8: белый, светло-зеленый и темно-зеленый;
- проволока диаметром 0,3 мм.

Для елочных шаров:

- разноцветные бусины диаметром 8 и 10 мм;
- мелкий бисер цвета бусин или просто белого цвета, размер бисера должен быть чуть больше, чем отверстие в бусинах;
- металлические розетки для бус;
- проволока диаметром 0,2 мм.

Для елочной гирлянды:

- каплевидный бисер (drops) размера №8 двух ярких цветов;
- проволока диаметром 0,2 мм.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Елку плетите по схемам на рис. 1-7.

Далее сделайте елочные шары. Для каждого шара нужна проволока длиной 10 см. Сначала нанизываем на проволоку одну бисеринку и размещаем ее на середине проволоки. Далее одновременно на оба конца проволоки нанизываем бусину и металлическую розетку, причем широкая часть розетки должна быть направлена в сторону бусины.

Затем на один из концов проволоки нанизываем еще одну бисеринку и пропускаем через нее другой конец проволоки. Затягиваем проволоку - наш шарик почти готов. Осталось скрутить вместе оба конца проволоки и отрезать их, оставив кончик длиной всего около 1 см. Этот кончик скрутки сгибаем в виде крючка, чтобы с его помощью шарик можно было повесить на елку.

Елочный шар готов! Таких шаров надо штук двадцать, чтобы обвесить ими всю елочку. Причем можно сделать шары из бусин различного цвета и размера.

Далее делаем гирлянду, используя каплевидный бисер. От обычного бисера он отличается тем, что этот бисер не абсолютно круглый, а имеет форму капли, и отверстие у него расположено не посередине, а ближе к верхней части "капельки".

Гирлянда делается очень просто: берем проволоку необходимой длины и набираем на нее сначала две бисеринки одного цвета, затем - две бисеринки другого цвета, потом снова две бисеринки первого цвета, затем снова две бисеринки второго цвета и так далее чередуем по две бисеринки на всю длину проволоки.

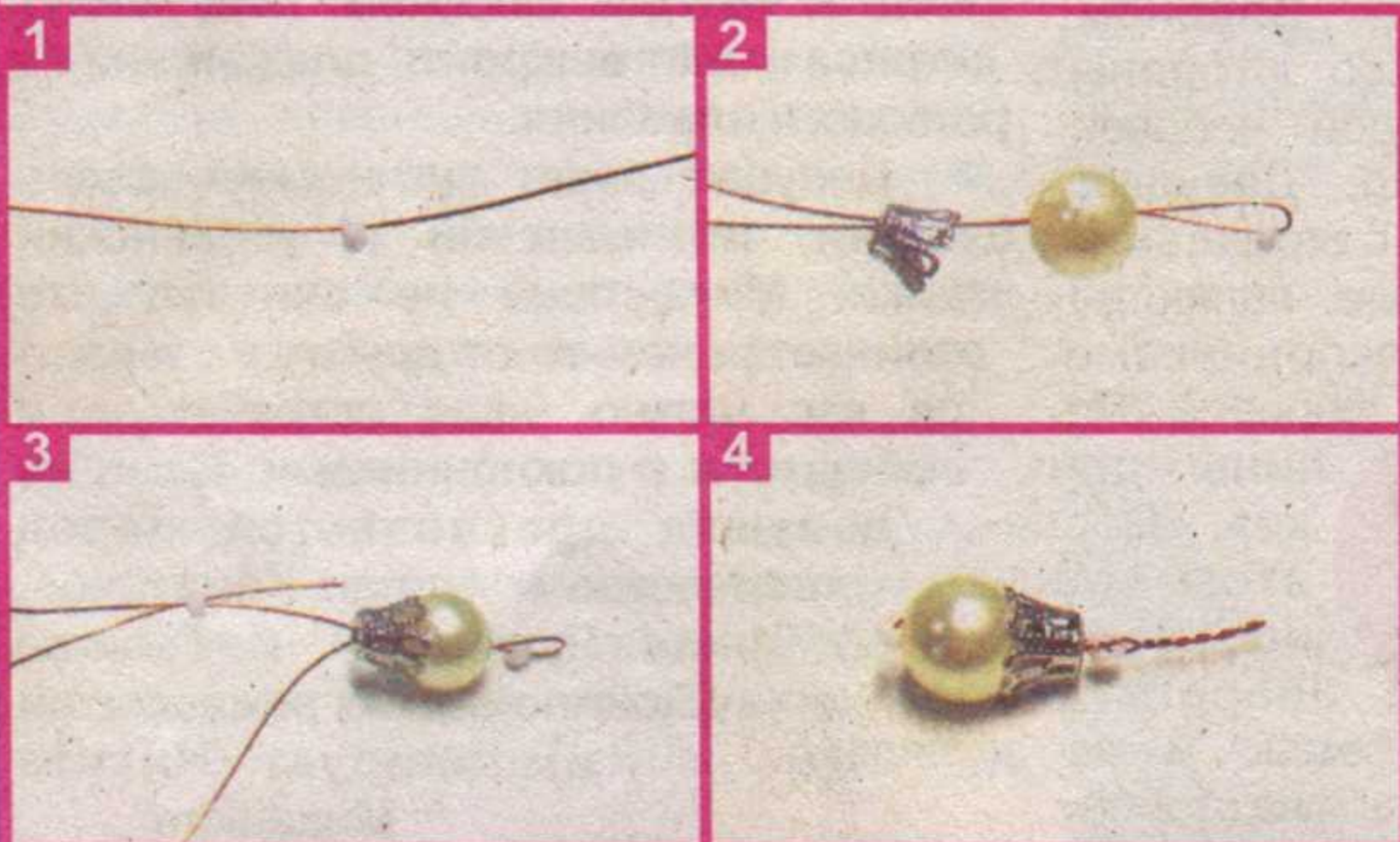
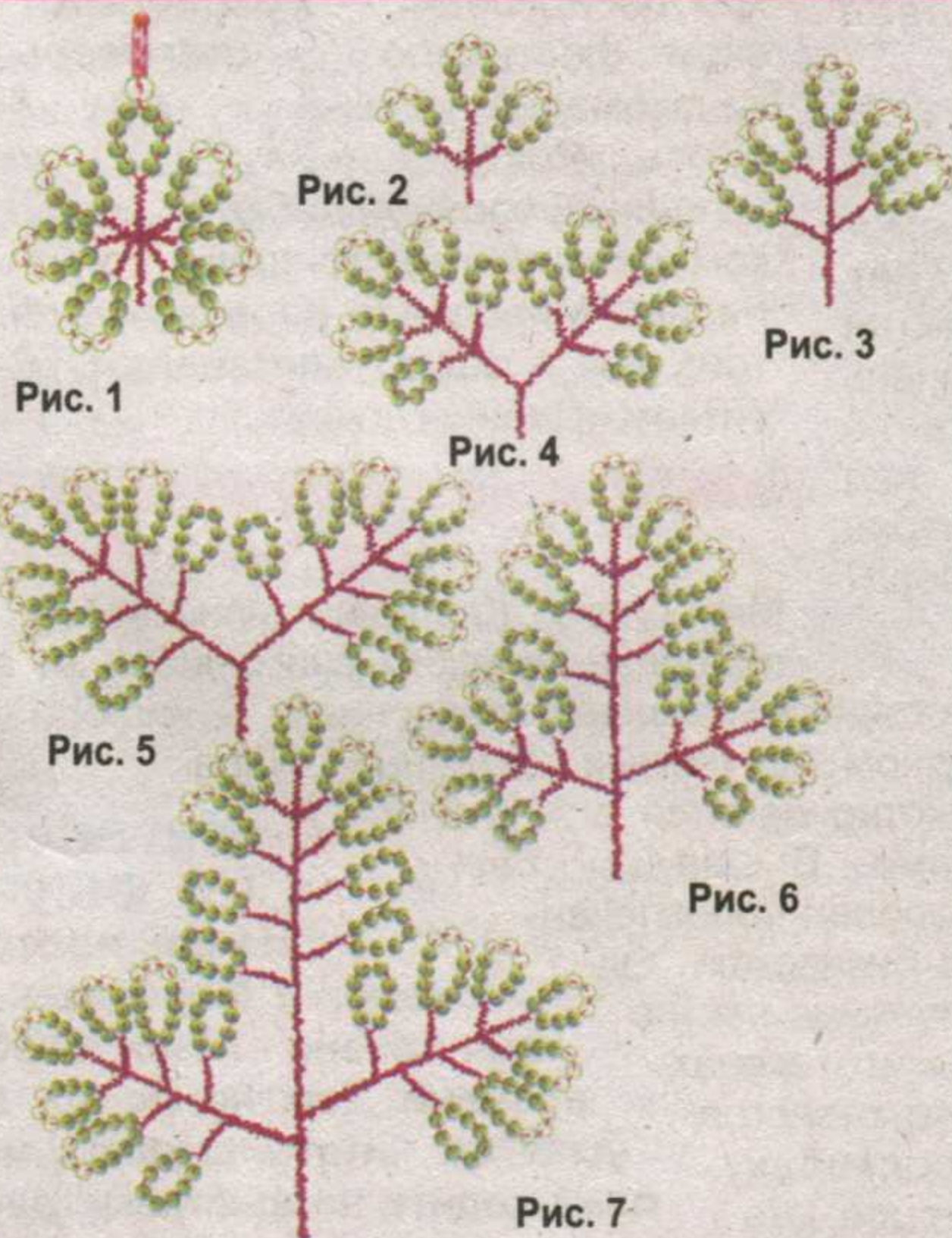
За счет особой каплевидной формы бисера, когда бисеринки придвигаются вплотную друг к другу, они соприкасаются своими более тонкими концами и поэтому образуют "зубчики", направленные в разные стороны.

После того, как практически вся проволока будет заполнена бисеринками (при этом необходимо, чтобы первые и последние пары бисеринок были разного цвета), придвигаем все бисеринки вплотную друг к другу и скручиваем вместе оба конца проволоки. Лишнюю проволоку отрезаем, оставляя только небольшой кончик скрутки. Этот кончик скрутки сгибаем, чтобы он лег вплотную к бисеринкам. За счет выступающих бисеринок этот кончик будет практически незаметен.

Елочная гирлянда готова!

Осталось повесить эту гирлянду на елку, а после этого - украсить елку шарами.

Новогодняя елочка готова!



Мирослава Карпович:

«Я никогда не была обделена мужским вниманием»



МИРА
КАРПОВИЧ

Мирослава Карпович на видео

В ситуационной комедии Мирослава Карпович сыграла Машу Васнецову — самую старшую из пяти дочек главного героя — психотерапевта, которого бросила супруга, Сергея Васнецова (его сыграл сын Евгения Леонова — актер Андрей Леонов). На момент съемок девушке был 21 год, в то время, как ее героине Маше едва исполнилось 17 лет. Однако благодаря миниатюрности актрисы разница в возрасте совершенно не бросается в глаза. Мирослава Карпович, по мнению критиков, сыграла очень естественно и органично. Гламурная красотка, которая после школы мечтает о богатом женихе, быстро покорила сердца телезрителей. «Работая над образом моей героини, я очень много беру от мамы, потому что она безмерно женственная, а что-то перенимаю от подруг или от девушек в метро», — говорит о своей работе актриса.

Тайные поклонники сексуальной актрисы

В 2008 году журнал «MAXIM» назвал Мирославу Карпович одной из сотни самых сексуальных женщин России. Рейтинг был составлен по итогам читательского голосования. Актриса обошла таких признанных красавиц, как Маша Малиновская, Алена Водонаева, Татьяна Котова, Арина Махова.

В феврале 2011 Мирослава Карпович появилась на страницах мужского журнала «MAXIM».



СЕЛИГЕР

Девушка впервые раздалась для глянцевого издания.

Мирослава равнодушна к сырому мясу. Девушка вспоминает, как она с бабушкой, живя на селе, ходила на рыбалку. В качестве наживки для рыбы было сырое мясо. И вместо того, чтобы насаживать его на крючок, Мирослава съедала маленькие кусочки.

Российская актриса театра и кино, и модель по совместительству Мирослава Олеговна Карпович родилась в украинском городе Бердянск 1 марта 1986 года. Практически все свое детство будущая знаменитость провела на селе. В детстве Мирослава была боевой девочкой. Все время будущая актриса проводила с друзьями. Утро начиналось в четыре утра, после чего компания из девочек и мальчишек бежала на речку. А по пути к водоему, говорит Карпович, воровали арбузы и кукурузы. Доставалось подросткам и за то, что они постоянно лазили по крышам. Среди своих друзей, кстати, Мира (так уменьшительно ласкательно звучит имя Мирослава) была лидером. Нередко она стояла перед другими не только за себя, но и за младших брата и сестру. Именно за это подруги ее уважали и были уверены, что Мирослава добьется всего, чего хочет.

Кинокарьера

В театральном Мирослава Карпович часто играла сильных и самоотверженных героинь. Чего только стоят Жанна д'Арк или трогательная Соня Мармеладова. Впрочем, в кино актрису ждали совсем другие персонажи.

Дебютная роль пришлось на 2007 год. Мирослава сыграла Катюню в комедии «Святое дело» Дмитрия Корявова. Этот фильм был удостоен специального приза на VIII Открытом Российском фестивале кинокомедий «Улыбнись, Россия!» «За успешный тройной дебют в комедии». По настоящему популярной Мирослава Карпович стала после того, как в эфир телеканала СТС вышел ситком «Папины дочки».

Театральная карьера

Мирослава Карпович с детства мечтала стать актрисой. Воплотить свою мечту в жизнь помогло упорство и незаурядная внешность. В 2006 году девушка выпустилась из Школы-студии В. И. Немировича-Данченко при МХАТ имени А. П. Чехова. Мирослава проходила мастер-классы у таких именитых педагогов, как Сергей Иванович Земцов и заслуженный артист Российской Федерации Игорь Яковлевич Золотовицкий.

Личная жизнь

Мирослава Карпович признается, что не обделена мужским вниманием. За актрисой постоянно ухаживают поклонники — информацией об одном из самых активных Мира охотно делится с журналистами. В девушку был влюблен обеспеченный бизнесмен. Однако мужчина честно признался, что женат.

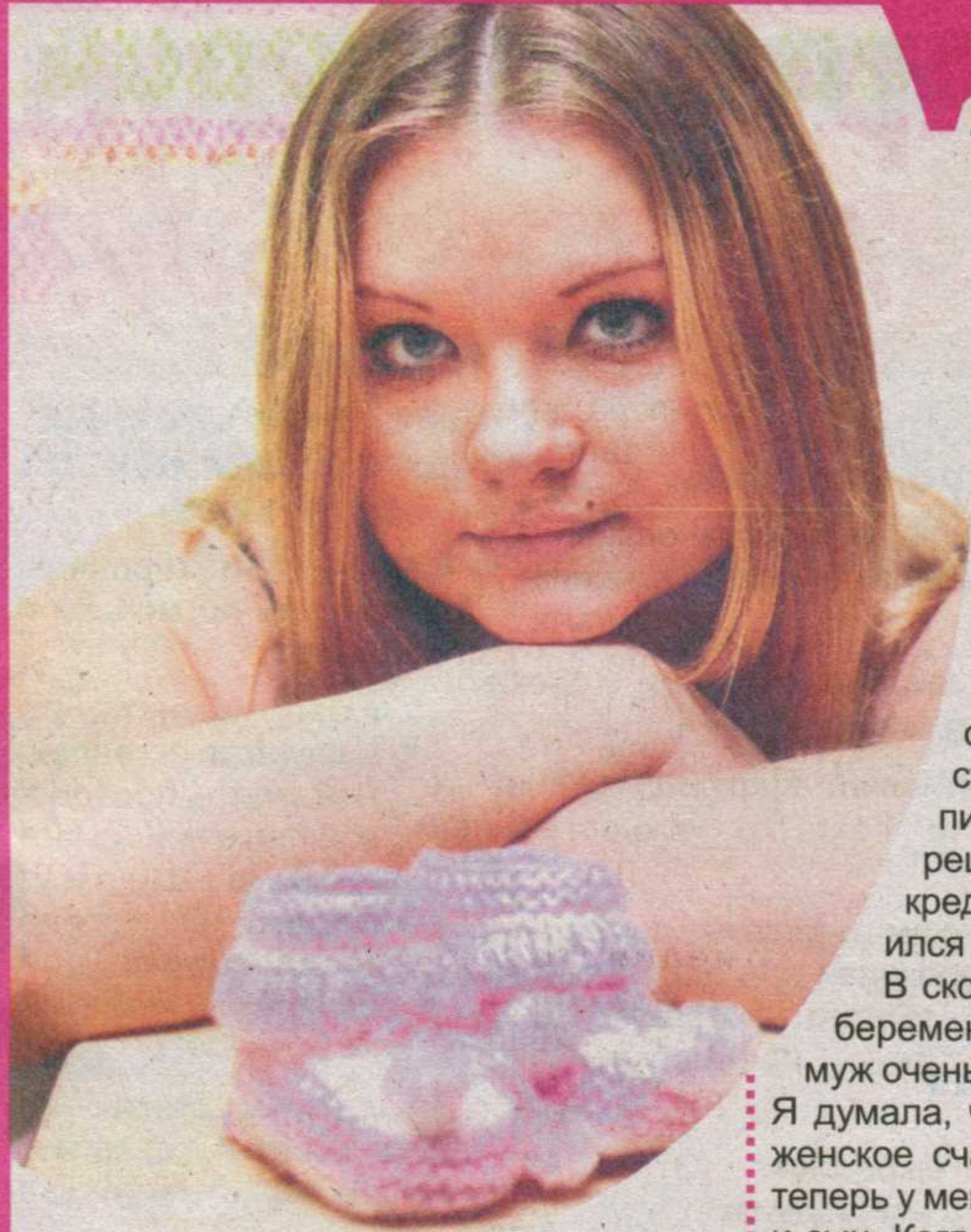
Мирослава тут же отвергла все ухаживания, поскольку считает грехом зариться на семейного человека. Впрочем, немного внимания со стороны знаменитости молодой человек все же получил. Девушка пообщалась с его детьми, которые являются поклонниками сериала «Папины дочки». После этого Мира посоветовала оберегать свою семью и не заглядывать на сторону.

Интересные факты

- Из-за постоянных съемок у Мирославы Карпович очень мало свободного времени. Тем не менее, девушка успевает читать, слушать музыку и даже ходить на выставки, дискотеки, кино и театры. Впрочем, пару минут актриса может выкроить для катания на роликах и плавания.

- Девушка знает английский, французский, итальянский и украинский языки. Мирослава не считает, что отличается чем-то от других и старается как можно чаще встречаться и общаться с поклонниками. Сама же девушка преклоняется перед творчеством Чулпан Хаматовой, Инны Чуриковой и Галины Тюниной. А как режиссер ей импонирует Никита Михалков.

Развод или жизнь ради детей?



работала - ездила к дочери, работала. Поверьте, очень трудно жить вдали от ребенка, переживала, плакала, скучала.

Хватило меня на 3 месяца, я снова вернулась к мужу с тем условием, что он закодируется. На кодировку ездили вместе. Ребенка забрали, я снова стала домохозяйкой. Жизнь стала налаживаться. Муж не пил, помогал мне с домом, решил сменить работу, взяли кредит, купили машину, устроился торговым представителем.

В скором времени я узнала, что беременна, ребеночка оставили, муж очень, на тот момент, хотел сына. Я думала, что вот — пришло оно, мое женское счастье! Я родила мальчика, теперь у меня была дочь, любимый муж и сын. Когда сыну было 6 месяцев, мы купили квартиру. И тут...

Пить он не пил, но нашел замену - травку или еще курительная смесь, всё стало рушиться, все мои надежды на счастье. Он снова стал пропадать с друзьями, поздно приезжать домой, перестал платить по кредиту, денег в доме не стало.

Мы боролись, как могли, я забирала ключи от машины, но это заканчивалось очередным скандалом. В общем, его уволили, мы остались без денег. Только мое пособие на ребенка в размере 5000р. За квартиру платить было нечем, на мне был еще один кредит. Нужно было что-то делать. Машину продали, часть денег ушла на погашение долгов, одела детей, оставила на житье. Муж продолжал накуриваться, шлаться по друзьям...

В один из моих разговоров с ним мне удалось хоть как-то до него достучаться, он говорил, что осознает, что он стал зависим, практически наркоманом. И тут он мне предложил - раскодироваться. Это случилось в этом году в апреле. На то время он не пил 2 года. Я была согласна на всё — думала, пусть лучше выпивает, чем обкуривается.

Раскодировался быстро, налил полстакана водки и выпил залпом, и ничего с ним не случилось. **После этого ушел в запой, сил моих на его спасение не осталось! Его мама смирилась, а мне говорила, может, и лучше будет, если вы разведетесь, ты молодая (мне 26 лет), найдешь еще свое счастье! Сына жалко, но он весь в отца, его не изменишь.**

Я собрала вещи и с детьми уехала к маме, дочери 4 года, а сыну на тот момент был 1 годик. Мама согласилась с ними побыть, а я вернулась в город, устроилась на работу, муж всё пил, а я надеялась, что исправится. Снова работала, высылала маме денег, ездила сама к ним. Умом я понимаю, что это не жизнь, это просто кошмар!

Прошло 3 месяца, мама позвонила и сказала, что дочка серьезно заболела. Сообщила мужу, видимо, это на него подействовало, он собрался и поехал сам, привез детей. Я снова уволилась, снова жила с мужем, а ведь я уже готова была подать на развод, но снова дала ему еще один шанс. Он устроился на временную, хватило его на 2 недели без алкоголя, дальше стал выпивать немного, но работал, деньги приносил, думала, пусть лучше так, чем мои дети будут вдали от меня.

Я с ним живу только из-за детей, порой я его ненавижу, за его пьянки, унижения, мат на весь дом, так, чтобы и соседи слышали.

Скоро Новый год. Семейный праздник. А я думаю: есть ли у меня семья? Я устала морально, иногда мне просто не хочется жить, я не знаю, что мне делать, куда идти, на что жить...

Елена



Здравствуй! Очень давно хотела написать о своей истории жизни, но не знала куда. Открыла для себя вашу газету и решилась. Когда грустно, тоскливо, одиноко и не с кем поговорить, можно все переживания оставить на листе бумаги. Лет в 15 вела дневник, вот начну заново. Но уже моей взрослой жизни.

Познакомилась с будущим мужем в 21 год, встречались недолго, через 3 месяца сняли квартиру и стали жить практически семейной жизнью. Он работал в РЖД, после работы бывало выпивал пивка, так как день был «тяжелый», я этому особого значения не придавала. Я сама работала в соседнем городе, приходилось ездить на электричках. В 7:00 уезжала и в 22:00 приезжала.

Так прожили мы 8 месяцев, я забеременела, мы поженились. Все изменилось, когда я родила. Муж стал чаще выпивать, бывало и такое: у ребенка температура, я болею, а он в это время у соседа, пиво пьет, песни поет. Там ведь куда интересней: и друзья, и подружки, и никаких криков ребенка!

Прожили мы так год, выпивал он всё чаще и чаще, дома скандалы, мои слезы, его уходы к друзьям. Прошло еще полгода, поговорив с мамой, приняла решение от него уйти, с дочкой уехали к маме, больше мне некуда было идти...

Побыв у нее с месяц, оставив дочь с мамой, вернулась в свой город - вышла на работу, сняла комнату. Муж меньше пить не стал, прощения особо не просил, про ребенка не вспоминал, хотя нет, были редкие случаи. Вот так

Как украсить дом к Новому году?

Готовясь к встрече Нового года, люди для создания праздничного настроения украшают свои дома. Традиционно главными атрибутами новогоднего интерьера являются красиво наряженная елка и праздничный стол. Однако, если проявить фантазию, то можно одеть в новогодний наряд весь дом. Ниже приведены несколько простых советов о том, как это можно сделать.

Использование еловых веток для настенных новогодних композиций

- Чтобы ветви стояли подольше, их можно подрезать острым ножом наискось, поставить на сутки в воду, а потом залепить срезы растопленным воском.
- Можно связать из них венки или сделать «букеты», скрепляя ветви проволокой.
- Украшают еловые лапы всякими приятными мелочами - миниатюрными игрушками, лентами. Их можно закреплять на проволоку, приклеивать или сажать на степлер.
- Небольшой еловый венок можно повесить на входную дверь снаружи, прямо под глазком. Это будет создавать праздничное настроение с самого входа в квартиру.

Новогодние ароматы

- Если в доме стоит живая елка, то вполне вероятно, что дом наполнится благоуханием хвои.
- Еще больший эффект можно достичь с помощью ароматических масел и благовоний. Аромалампа с



маслами пихты, сосны, ели или цитрусовых не только наполнит комнату волнующими праздничными ароматами, но и станет достойным украшением помещения.

Если Новый год празднуется на даче

- Можно расположить свечи-таблетки на перилах крыльца.
- Украсить электрогирляндами вход в дом.
- Расставить на удобных местах фонари для свечек.
- Украсить двери и забор гирляндами - обычными или электрическими.
- Если на участке растут хвойные деревья, можно и их нарядить.

Создание новогодней икебаны

- Для горизонтальных поверхностей создают композиции в блюдах, плоских вазах и корзинках.
- В них можно закреплять шишки и орехи с помощью пластилина.
- Для декоративного эффекта их стоит позолотить или покрыть искусственным снегом.
- Снег можно имитировать с помощью специальных аэрозолей или пенопласта (натертого на терке). Пенопласт приклеивают лаком для волос.

Украшение окон

- Из бумаги вырезаются трафареты с новогодними мотивами и развешиваются на окна. По ним и по стеклу аэрозолем наносится искусственный снег или изморозь. Можно написать новогоднее поздравление.
- На подоконнике хорошо смотрятся свечи, поскольку красиво отражаются от темных окон.

Применение елочных украшений для декора интерьера

- Мишуру и гирлянды развесить по мебели и стенам.
- Надо помнить, что мишура со вставленной внутрь проволокой легко принимает любую форму, поэтому ее удобно использовать для различных композиций.
- Сделать банты из атласных лент, развесить снежинки и стеклянные шары.
- Люстры и торшеры — очень удобные места для размещения гирлянд и елочных игрушек.
- Особое внимание надо обратить на украшение зеркала в прихожей. Обрамленное елочными игрушками и гирляндами, оно превращается в волшебный портал праздничного мира.
- Можно купить небольшую елочку (высотой 20-30 см), украсить ее миниатюрными игрушками и поставить на столе или на тумбе рядом с телевизором.



на Новый год?

Главным украшением дома при встрече Нового года традиционно является елка. Ниже приведены несколько простых советов о том, как сделать ее нарядной.

1. Выбор и установка елки

Не надо ставить крупную елку в слишком маленькую комнату или устанавливать живое дерево рядом с батареей или другим источником тепла. Если в доме есть дети и животные, особенно важно тщательно закрепить ель, обратив главное внимание на то, надежно ли укреплено ее основание. Дополнительный способ крепления - привязать верхушку дерева к карнизам и шкафам несколькими шнурками (устроить растяжку), замаскировав их потом гирляндами, которые будут тянуться под потолком. Если елка слишком низкая, то можно поставить ее на подиум (или стол), предварительно застелив его новогодней бумагой, клеенкой или тканью. Кстати, это создаст еще и место для нарядных новогодних подарков, которые окажутся более заметными, чем на полу.

2. Выбор и развешивание гирлянды

Желательно покупать граненые лампочки, а не гладкие - от них больше бликов. При этом нельзя забывать о правилах безопасности, то есть не использовать самодельные или дешевые азиатские поделки, чтобы внезапно не случилось пожара. По этой же причине не стоит украшать елку свечками и бенгальскими огнями. Исключение - электрогирлянда со «свечами». Прежде чем обмотать дерево гирляндой, предварительно следует включить ее в розетку и проверить, как она работает - все ли лампочки горят, не искрит ли проводка. Не надо использовать больше трех гирлянд сразу, так как могут не выдержать пробки. Электрогирлянда вешается на елку прежде других игрушек - таким образом, она не будет их заслонять. Удачно, если получится одной гирляндой обмотать ствол дерева, а другую расположить на ветвях для подсветки игрушек. Удобнее украшать елку при включенных лампочках, так как сразу будет видно, насколько равномерно легла гирлянда. Располагать гирлянды лучше по спирали, а не снизу вверх.

3. Развешивание и крепление игрушек

Чем больше елка, тем крупнее игрушки ей подходят. Небольшая елка с огромными шарами будет казаться громоздкой. Сначала вешают крупные игрушки, затем мелкие. Начинать развеску надо с крупных шаров, которые задают основной тон елке. После этого можно некоторое время отдохнуть в другой комнате, чтобы после возвращения бросить на елку свежий взгляд и убедиться все ли смотрится гармонично. Оставшиеся игрушки равномерно развешиваются в промежутках между шарами. Крупные игрушки располагают на нижних ветвях, а более мелкие повыше. Одинаковые игрушки лучше рядом не вешать.

Вешать шары на елку можно с помощью ниток или проволоки. Удобный и простой метод — разогнутые скрепки. Также можно поискать специальные пластмассовые крючки для елочных игрушек — их выпускают зеленого цвета, чтобы они были незаметными. Особенно нарядно будут выглядеть игрушки, привязанные пышными бантами. Самые лучшие, дорогие и любимые игрушки — обычно самые хрупкие. Не стоит вешать их на слабых тонких ветвях, близко к кончикам (особенно, если в доме есть дети и домашние животные). Лучше расположить их поближе к стволу.

4. Украшение верхушки елки

Традиционные украшения - шпиль или звезда (она - напоминание о Вифлеемской звезде, которая привела волхвов к яслям Иисуса). Также наверх можно поставить ангела или же просто привязать бант.

5. Использование подручных материалов

Можно украсить елку съедобными игрушками - мандаринами, конфетами, орехами, завернутыми в золотую фольгу. Плюшевые мишки и любые другие игрушки тоже будут смотреться неплохо. Широкая блестящая лента, обернутая вокруг

елки, удачный и не очень распространенный вид декора.

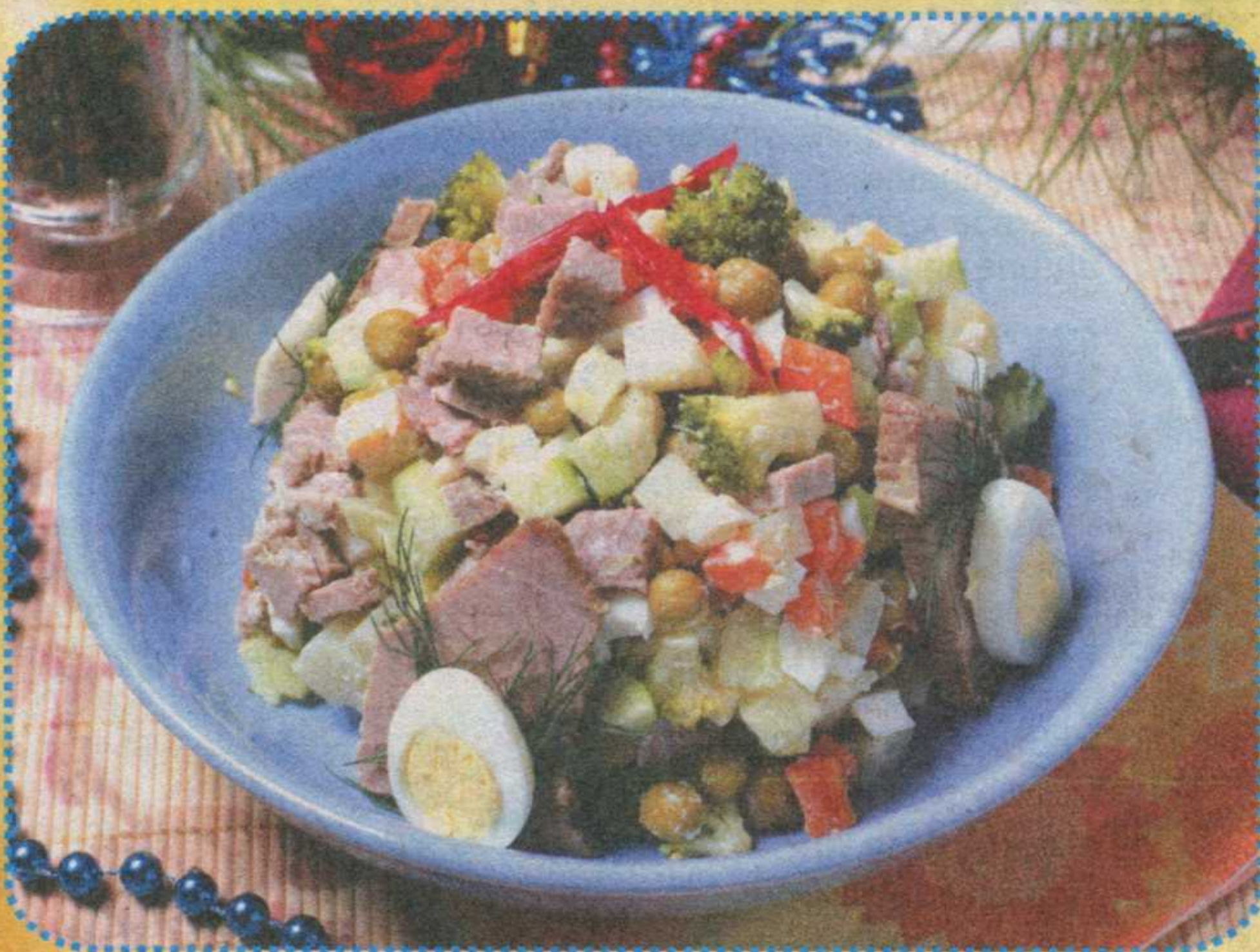
Для вас звучит бокалов звон, И колокольчики играют.

Год новый старому вдогон
Уже на пятки наступает.
Вы загадайте, чтоб сбылось
Тотчас желание любое.
Лошадкой чтобы горе унеслось,
Осталось с вами всё благое.



6. Последний штрих

В завершение украшения елки можно раскинуть по ней бусы, блестящую мишуру, дождик, обрызгать ее спреем-инеом, искусственным снегом, обсыпать конфетти, серпантинном, блестками - но только тогда, когда она полностью наряжена.



Мясной салат «А-ля оливье»

- 150 г отварной говядины,
- 100 г отварной брокколи,
- 1-2 вареные картофелины,
- 1 кислое яблоко,
- 1 вареная морковь,
- 2-3 ст. л. конс. горошка,
- 5-6 вареных перепелиных яиц,
- 2 ст. л. майонеза,
- 1 ч. л. горчицы,
- зелень,
- соль,
- перец.

Мясо, овощи, яблоко и яйца нарезать кубиками в размер горошка, оставив кусочки мяса, яиц и овощей для украшения.

Все перемешать, добавить горошек. Майонез взбить с горчицей и заправить салат.

Салат уложить горкой и украсить кусочками мяса, кружочками яиц и зеленью.

Новогодние салаты

Салат «Лапти»

- 2-3 вареные картофелины,
- 1 помидор,
- 1 свежий огурец,
- 50 г ветчины,
- 1 упаковка тостового сыра,
- майонез,
- соль,
- перец.

Вареный картофель натереть на мелкой терке. На пищевой пленке сформовать из тертого картофеля «лапти», перенести их на тарелку.

Сыр нарезать полосками, сплести в виде решетки и оформить им «лапти». Помидор, огурец и ветчину нарезать кубиками, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Наполнить салатом «лапти».



Салат «Заморская курочка»

- 1 куриное филе,
- 1-2 филе кальмара,
- 1 свежий огурец,
- 1 зеленое яблоко,
- 100 г конс. ананасов,
- 2 ст. л. натурального йогурта,
- 1 ст. л. олив. масла,
- 1 ст. л. лимонного сока,
- соль,
- белый перец.

Куриное филе отварить или запечь и нарезать соломкой.

Филе кальмара отварить, нарезать кольцами.

Огурец и яблоко нарезать тонкой соломкой, для более нежного вкуса очистить их от кожуры.

Смешать все ингредиенты, добавить измельченные ананасы, перемешать.

Полить салат заправкой, украсить по желанию и подавать.

Для заправки: взбить майонез с олив. маслом и лимонным соком, для аромата можно добавить 1 ст. л. сиропа от конс. ананасов.

Закусочные «конфетки»

- 500 г куриной печени,
- 50 г слив. масла,
- 100 г сыра,
- 100 г жареного арахиса,
- 50 г оливок,
- 2 ст. л. натурального йогурта,
- 2 ст. л. майонеза,
- мускатный орех,
- соль.

Куриную печень отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку или измельчить блендером.

Добавить слив. масло и йогурт и растереть до однородности.

Сыр натереть на средней терке, добавить измельченные оливки и майонез, перемешать.

Из печеночной массы сформовать лепешку, выложить в середину сырную начинку и скатать шарик.

Обвалять печеночные шарики в измельченном арахисе и выложить в бумажные формочки для конфет.



Праздничные закуски



Сырная слоенка в кляре

- 200 г сыра,
- 2 помидора,
- 1-2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- соль,
- перец.

Сыр нарезать ломтиками, помидоры – кружочками, чеснок – пластинками.

На каждый кружок помидора положить 2-3 пластинки чеснока и вложить его между ломтиками сыра. Наколоть полученную «слоенку» на зубочистку, окунуть в кляр и сразу же выложить на сковороду с разогретым маслом. Быстро обжарить до румяной корочки.

Для кляра: взбить яйца, добавить муку и пиво, тщательно вымешать и дать постоять 15 мин.

Тартинки «Фуршетные»

- 1 куриная грудка,
- 2 желтка,
- 1/2 красного сладкого перца,
- 100 г сыра,
- 1 ст. л. дижонской горчицы,
- 1 зубчик чеснока,
- 2 маринованных огурца,
- 1 багет,
- зелень,
- перец.

Куриную грудку отварить, разделить мясо от костей и мелко нарезать.

Смешать курицу с желтками, дижонской горчицей, толченым чесноком, тертым сыром и нарезанным мелкими кубиками сладким перцем, перемешать до однородности.

Багет нарезать ломтиками, подсушить в духовке.

На каждый ломтик багета выложить немного куриной начинки, прогреть в духовке 0,5-1 мин.

Украсить тартинки ломтиками огурца и зеленью.





«Куриные удовольствия»

- 5-6 небольших куриных бедрышек,
- 100 г риса,
- 100 г ветчины,
- 250 г грибов,
- 2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- соль, перец.

Из бедрышек вырезать косточки так, чтобы осталось филе на коже.

Филе отбить, посолить и поперчить, натереть толченым чесноком.

Нарезанные небольшими кубиками грибы обжарить, добавить ветчину и отваренный до готовности рис, прогреть все вместе.

Отбитым бедрышкам придать округлую форму и выложить на смазанный противень кожей вниз. Сверху выложить начинку и запекать в духовке при 170°C 25 мин.

Начинку можно посыпать тертым сыром или полить небольшим количеством майонеза.

Праздничные горячие блюда

Рыбка в «шубке»

- 1-3 рыбных филе,
- 3-4 картофелины,
- 1-2 яйца,
- сок 1/2 лимона,
- соль,
- белый перец.

Рыбное филе посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и дать полежать 15 мин.

Окунуть рыбу во взбитые яйца, на одну сторону выложить в виде «чешуи» нарезанный тонкими ломтиками картофель. Перевернуть этой стороной на смазанный противень и выложить картофель в виде «чешуи» на другую сторону. Можно смазать сверху майонезом. Запекать в духовке при 180°C 30-35 мин.

Рыбу можно также пожарить на сковороде, особенно если размеры рыбного филе не велики.



Курочка в вишневом соусе

- 2-4 куриных окорочка,
- 100 г замороженной вишни,
- 1 луковица,
- 2 ч. л. крахмала,
- 1/2 ст. столового красного вина,
- сок 1/2 лимона,
- майонез,
- растит. масло,
- соль, перец.

Куриные окорочка посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять 20 мин.

Затем обмазать окорочка майонезом и пожарить под крышкой до готовности или запечь в духовке.

Луковицу мелко нарезать, обжарить, добавить крахмал и влить красное вино.

Дать соусу немного покипеть, выложить вишню и довести до сгущения.

Подать окорочка с соусом.



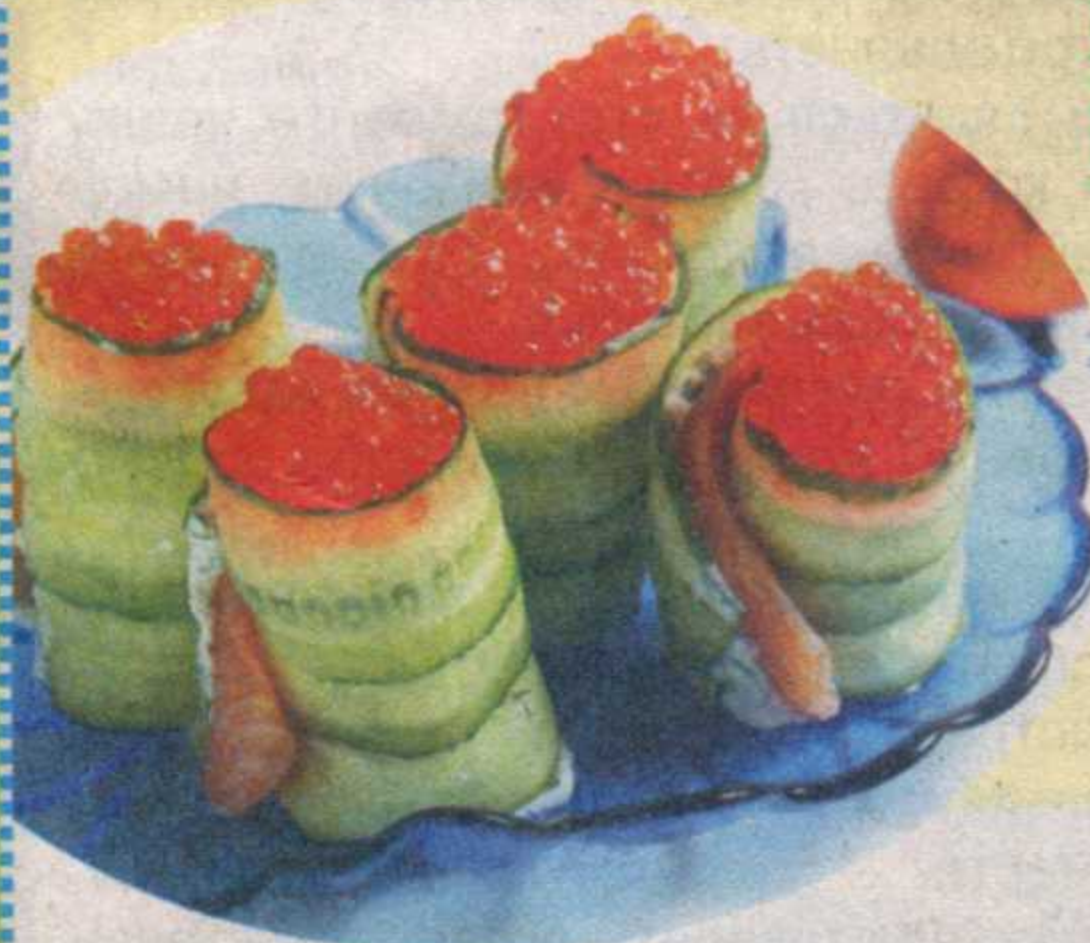
Что должно быть на столе в новогоднюю ночь

На столе уместны будут ароматные травы, сладкие булочки, пирожные, сыр, а если есть возможность, то и кумыс.

Конечно, любимое блюдо Лошади - **овёс** - вряд ли подойдёт для новогоднего стола (однако можно поставить в центре стола символическое блюдо с овсянкой или пророщенным овсом). Хорошо, если в ее честь на праздничном столе окажется как можно больше **свежей зелени**. Под елку рекомендуется положить **кусочек черного душистого хлеба с солью**. На Востоке, чтобы задобрить Лошадь, на стол ставят два блюда: **одно с водой, другое с мелко нарезанным сеном**. На сено обычно кладут шнурок красного цвета из хлопчатобумажных ниток - узду для священной лошади. Уместны будут также вегетарианские салаты, а в качестве **десерта - яблочный пирог и овсяное печенье**. Алкоголю Синяя Лошадь предпочтет минеральную воду, соки и безалкогольные коктейли. Единственное, что приветствуется, - традиционное **шампанское**.

Накрываем стол. Оригинальные идеи

Как бы там ни было, а Новый год для любого человека - это шуба и оливье. Даже если вы решили устроить оригинальный праздник,



отказываться от любимых блюд не стоит - можно просто **очень модно их сервировать**. Во-первых, не обязательно сервировать салаты и закуски на тарелках - их роль в Новогоднюю ночь могут исполнять **рюмочки, бокалы, стаканы и креманки**.

И места на столе занимает мало, и выглядит ну очень нарядно. А во-вторых, сервируя на тарелках, можно обычному салату придать нарядный вид. Возьмем, к примеру, селедку под шубой - есть несколько оригинальных способов ее подачи: **в виде роллов, башенок или торта, а также в эклерах**.

Роллы из сельди

Чтобы сделать роллы, филе заверните в пищевую пленку и слегка отбейте плоской стороной молотка, делая его более плоским.

На рыбу выложите слой натертого картофеля, смешанного с майонезом, слой моркови с майонезом, в центре - полоску натертой свеклы и мелко нарубленного зеленого лука.

Сверните плотным рулетом, оберните пищевой пленкой и охладите в течение нескольких часов.

Затем снимите пленку и нарежьте острым ножом на роллы.

К приятным мелочам относятся небольшие свечи, расставленные на столе, мандарины, хаотично на нем разложенные вместо украшений, веточки елки в вазе. Горячительные напитки, особенно домашнего приготовления, подайте в графине, а не в бутылке, а компот - в кувшине. Бокалы для соков украсьте сахарным инеем (натрите кромку лимоном и окуните в сахар).

Украшения для салатов

Ромашки

В вареном яйце, не вынимая желтка, аккуратно ножом по кругу срезать тонкий пласт белка и свернуть его наподобие цветка. Такие «ромашки» особенно эффектны на фоне зеленого горошка (одна кладется внутрь - как серединка).

Раковины

Из листьев белой и красной капусты можно сделать большие или маленькие (в зависимости от величины листа) «раковины», которые наполняют салатом и едят вместе с «посудой».

Пальма

Разрезать ананас с кроной листьев на 4 части. Отрезать несколько листьев, удалить сердцевину, очистить кожуру (сохранив ее) и нарезать круглыми ломтиками мякоть. Выложить ломтики на кожуру в виде пальмы (плашмя, один под другим со смещением) и украсить листьями.

Мухомор

Из вареного яйца сделать ножку. Она почти готова - надо только срезать закругленную часть тупого конца яйца. Сверху на ножку надеть «шляпку», сделанную из помидора. Для этого разрезать его пополам, из одной половинки удалить немного мякоти, чтобы она хорошо держалась на яйце, и майонезом нанести на «шляпку» белые крапинки.

Бантик

Разрезать огурец вдоль на тонкие полоски. Сложить каждую пополам и положить друг напротив друга, чтобы получился «бантик». В середину положить морковь, редис, лук.

Листик

Соленый (или свежий) ровный огурец продолговатой формы разрезать наискось, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать пополам и развернуть - получится «листок».

Роза из помидора

Помидор положить на доску плодоножкой вниз. Сверху с 4-х сторон сделать надрезы, не доходя до конца около 1 см. Сердину поддеть ножом и удалить. Получатся 4 лепестка. Со второго помидора, начиная от плодоножки, снять ножом кожицу полоской шириной 1,5-2 см. Свернуть ее и уложить между «лепестков». В середину «цветка» положить маслину или зеленый горошек. Украсить зеленью петрушки или сельдерея.



Непременный атрибут Новогодней ночи - застолье: изысканные горячие блюда, замысловатые салаты, необычные закуски и, конечно, выпивка. Стремясь провести новогоднюю ночь на все 100%, нам час-тенько изменяет чувство меры.

О еде

Существует очень распространенная ошибка - садиться за стол голодными. Так часто происходит: мы весь день кружимся, готовим, накрываем на стол - одним словом, нам просто некогда поесть.

И потом, на новогоднем столе будет столько всего вкусного, и все это нужно обязательно попробовать, поэтому есть в течение дня не стоит, чтобы вече-

ром в желудке «хватило места» для всех вкусов.

Но все это очень вредно для организма - если вы весь день будете ходить голодными, а ночью пере-

дите, то утром вы будете себя плохо чувствовать.

Итак, чтобы избежать переедания, необходимо:

- за час до застолья съешьте легкий салат из сырых или вареных овощей и запейте его стаканом зеленого чая с лимоном

- за 30 минут до еды выпейте стакан воды

- между приемами пищи выдерживайте паузу минимум в 1 час

- ешьте жирную пищу с большим количеством сы-

рых овощей и зелени (это позволит ускорить процесс переваривания)

- не ешьте фрукты на десерт (может возникнуть изжога)

- не запивайте еду.



Если вы все-таки переели и у вас появилось чувство тяжести в желудке, то на следующий день после застолья рекомендуется не есть ничего кроме фруктов. Облегчит процесс переваривания и теплая грелка на животе.

Список полезных и менее полезных продуктов на новогоднем столе

Полезно:

- сырые овощи с сальсой или нежирным соусом;
- свежие фрукты и овощи;
- отварные креветки, моллюски, устрицы, коп-

ченый лосось;

- нежирный сыр, сухари;

- запеченный картофель;

- свежая клюква;

- белое мясо пти-

цы без кожицы;

- постное мясо без жира;
- тыква и сладкий пирог с начинкой из свежих фруктов;
- фруктовый шербет, йогурт.

Менее полезно:

- жареные овощи;
- жареные морепродукты;
- высококалорийные сыры, крекеры;
- жареный картофель;
- клюквенный соус;
- окорока с кожицей;
- жирное мясо, сосиски, сардельки;
- пирог со сливками;
- кексы и мороженое.

О выпивке

В новогоднюю ночь необходимо следить не только за количеством съеденного, но и выпитого. Лучший способ избежать неприятных последствий, связанных с алкоголем, - вообще не пить, однако это утверждение для большинства является «фантастическим».

Другой вариант - **пить в меру**. Медики вычислили «норму» алкоголя для человека: на 1 кг веса - 1 грамм этилового спирта. То есть мужчина весом 100 кг может выпить 250 мл водки, а женщина весом 60 кг - всего 2 бокала сухого вина. Если обычно по праздникам вы выпиваете больше, чем советуют медики, то вот несколько секретов, которые не позволят вам быстро опьянеть:

- **перед тем, как садиться за стол**, выпейте чашку крепкого чая или кофе с мятой и лимоном; лимон нейтрализует действие алкоголя. То же самое необходимо сделать и после застолья.

- ни в коем случае **не смешивайте разные алкогольные напитки**, особенно водку с каким-либо другим спиртным.

- **не смешивайте также алкоголь и газированные напитки**. В этом случае опьянение наступает значительно быстрее.

- **больше двигайтесь**, не сидите всю ночь на одном месте.

- **быстро протрезветь** позволяет стакан холодной воды с 2 каплями нашатырного спирта. При сильном опьянении количество спирта можно увеличить до 5-6 капель.

- **избавит от головных болей** во время застолья стакан холодной воды с 20 каплями настойки мяты.

К тому же, выпивая, не забывайте закусывать. Диетологи утверждают, что **самая грамотная закуска - это сырые овощи**. В принципе, на закуску сгодится любая еда, кроме жирной (жиры очень сильно растягивают процесс опьянения во времени).



Похмелье

Однако чаще всего вредные последствия алкоголя проявляются на следующий день после праздника в виде головных болей, тошноты, расстройства пищеварения - это похмелье. Если во время застолья вы не смогли соизмерить свои желания с возможностями своего организма, то вам предстоит испытать этот тяжелый синдром. Бороться с ним трудно, но возможно.

Первым делом нужно сказать о том, чего делать не следует: многие после праздника пытаются справиться с головными болями и тошнотой при помощи таблеток - этого делать ни в коем случае нельзя! Применение медикаментозных препаратов не только не облегчит ваше состояние, но может значительно ухудшить его.

Если накануне было выпито

чересчур много спиртного, то, чтобы избавиться от тошноты, лучше промыть желудок большим количеством теплой воды. Например, можно выпить 3-4 стакана воды с добавлением 1 чайной ложки соды или соли на каждый стакан. После промывания желудка нужно выпить стакан крепкого чая или кофе.

С головной болью поможет справиться:

- стакан холодной воды с добавлением 20 капель мятного спирта

- стакан огуречного или томатного рассола

- растереть льдом лицо, грудь и спину

Не забывайте о «золотой середине» - это поможет вам сохранить в новогодние праздники не только хорошее настроение, но и отличное самочувствие.

Худеем за неделю до Нового года

Диета красоты 17

Меню диеты

Понедельник

1,5 кг салата из свежих овощей, можно заправить лимоном или постным растительным маслом.

Вторник

500 г постного мяса и сырые овощи.

Среда

1 кг салата из овощей и 500 г нежирного творога.

Четверг

1,5 кг кисломолочных изделий. Выберите

Предлагаем вашему вниманию диету, которая рассчитана на неделю, дает потрясающий результат - до - 5 кг. Главное условие - соблюдать все рекомендации и не кушать ничего, кроме указанных ингредиентов и блюд. Если вы добавите к этой диете 2 разовых занятия спортом, хотя бы по 40 минут - у вас будет тонкая талия и красивая фигура.

любимый продукт или всего понемножку - творог, кефир, йогурт. Жирность не более 1,5%.

Пятница

500 г нежирного творога и 1 кг фруктов (кроме бананов и винограда), можно сделать салат.

Суббота

2 кг фруктов, кроме бананов.

Воскресенье

1 кг сырых овощей, салат и 1 кг нежирной отварной речной рыбы.

Как похудеть после Нового года

Многие женщины после праздников садятся на диеты. Стоит сказать, что это далеко не самый лучший вариант.

Дело в том, что в холодное время года нам требуется немного больше клетчатки, витаминов и белка. Именно поэтому ограничение в этих продуктах может не очень хорошо сказаться на общем состоянии здоровья.

Чтобы этого не произошло, можно просто **ограничить себя в употреблении жиров.**

Также следует строго сократить количество потребляемой соли. Она вызывает появление отеков по утрам, сухость во рту и может стимулировать аппетит.

Для смягчения воздействия соли на организм рекомендуется употреблять больше жидкости, желательно чая, лучше зеленого. Также после праздников рекомендуется отказаться от жирных супов, колбасных изделий, соленых и маринованных продуктов, газированных напитков.

Лучше всего в пищу употреблять отварную пищу или же приготовленную на пару. Под строгим запретом находится алкоголь: он обезвоживает организм и замедляет метаболизм.

Наилучшим вариантом для похудения после

новогодних праздников является **легкая белковая диета**, в которую входят мясные блюда, молочные продукты, овощи и фрукты.

Лучше не употреблять напитки с кофеином.

Есть еще один вариант - **разгрузочный**

Многие женщины после праздников садятся на диеты. Стоит сказать, что это далеко не самый лучший вариант. Дело в том, что в холодное время года нам требуется немного больше клетчатки, витаминов и белка. Именно поэтому ограничение в этих продуктах может не очень хорошо сказаться на общем состоянии здоровья.

день. Плюс его в том, что, во-первых, он не утомителен, как строгая и длительная диета, и дает хороший результат. Самое лучшее время для его проведения - это день, когда вы остаетесь дома, так как повышенная нагрузка может негативно повлиять на ваше общее состояние. Повторять разгрузочный день необходимо один раз в неделю.

Еще одно правило - **отказ от большого количества жидкости.** В разгрузочный день разрешается не более 1 литра.

Для разгрузочного дня также можно использовать соки, гречку или, например, рыбу. Результат заметен уже на следующий день.

Не стоит забывать и про **физическую нагрузку.** В этом случае подходят абсолютно все физические упражнения. А вообще, чтобы не расстраиваться после новогодних праздников, вставая на весы, следует контролировать свой аппетит.

С Новым годом поздравляем!

Счастья всей душой желаем!

Чтоб прожить вам этот год

Без печали и забот.

Чтоб с успехом вам трудиться,

А на праздник - веселиться,

И удачи вам в делах,

И улыбок на устах.

* * *

К нам приходит Новый год,

Пусть он будет без забот,

Пусть удача и успех

Будут щедрыми для всех.

Пусть Лошадь вам станет другом,

Сбережет от всех вас вьюг.

В вашем сердце вновь и вновь

Будет царствовать любовь!

За что мы любим Новый год?
За ощущение сказки, чуда.
И верим, старый год пройдет,

А Новый год успешней будет.

И пусть же этот год Лошадки Тебе лишь счастье принесет!

Но об одном лишь помнить надо:

Как встретишь, так он и пройдет!



Для многих людей конец зимы приносит не только радость от наступления солнечных и теплых дней, но и разочарование — в виде нескольких лишних килограммов и расплывшейся фигуры.



Правильное «зимнее» питание

Только питаясь разнообразно, сбалансированно и правильно, вы насытите свой организм питательными веществами и при этом не обрратите лишними килограммами.

В зимнее время лучше отдать предпочтение горячим блюдам — рагу из овощей и разнообразным супам. Если у вас есть глиняные горшочки, значит, в течение всей зимы вы сможете радовать себя вкуснейшими овощными рагу и запеканками.

Свежие фрукты и овощи просто необходимы зимой, ведь именно они являются основными источниками витаминов и при этом содержат мало калорий. Из овощей можно готовить разнообразные салаты, приправленные растительными маслами.

Если же вашему организму не достаточно овощей и вы чувствуете постоянное чувство голода, значит, добавляйте в салаты нежирные белковые продукты — морепродукты, говядину, мясо птицы, вареные яйца, рыбу. Такое нехитрое сочетание сделает блюда более сытными, но при этом их калорийность значительно не увеличится.

Зимой нужно чаще перекусывать, но не конфетами и печеньем, а полноценной белковой пищей.

Благодаря перекусам мы предотвращаем чувство голода, помимо этого каждый

Оказывается, в зимнее время организм каждого человека склонен к набору веса — причиной является замедление обменных процессов, вследствие чего организм требует много энергии для согревания, а вот питательные вещества залегают на талии и бедрах в виде ненужных сантиметров. Помимо этого причиной значительного увеличения массы тела является маленькая длительность светового дня.

И если вам кажется, что долгая и холодная зима обрекает нас на бездействие и скуку, которые ведут к обязательному обрастанию жиром, не нужно в это свято верить. Не поддавайтесь ханде и не заедайте свое плохое настроение сладостями, поверьте, и в холода можно чувствовать себя отлично и вести активный образ жизни.

Существует несколько правил, которые помогут вам не набрать лишний вес зимой.

Активный образ жизни

Очень многие люди считают, что зимой самым приятным и правильным отдыхом является просмотр телевизионных передач и сериалов. Именно этим они и занимают долгие зимние вечера, удобно расположившись на диванчике и укутавшись пушистым пледом. А чашка сладкого чая и сдобная большая булка является отличным дополнением к вечернему ритуалу. Понятное дело — слякоть и мороз вовсе не располагают к долгим и приятным прогулкам по городу.

Никто и не призывает вас гулять очень долго, особенно темными вечерами. Но ведь днем можно заставить себя выйти на улицу хотя бы на короткое время. Совершая пешие прогулки каждый день, вы окажите организму неоценимую услугу, ведь он получит свою порцию солнечного света, который так необходим для выработки гормона под названием серотонин. А ведь

прием пищи ведет к увеличению метаболизма на 10 %. И пускай это будет всего лишь маленький кусочек куриного мяса, ваш организм все равно должен будет потратить достаточное количество энергии, чтобы его переработать.

Если вы прислушаетесь к советам и выберете в качестве каждодневных перекусов белок, то ощутите, насколько быстро наступает чувство сытости и как долго оно держится.

Помимо рыбы и мяса к белковым продуктам также относятся орехи, молочные продукты и бобовые — так что выбор у вас велик.

Согласитесь — не набрать лишний вес зимой совсем несложно — нужно всего лишь больше двигаться и полноценно питаться.

именно этот гормон поможет вам не поддаться плохому настроению и не впасть в депрессию. Делайте правильные выводы и заставляйте себя гулять хотя бы по полчаса каждый день!

А ведь не только пешие прогулки можно совершать в холодную пору года.

Зимой самое время вспомнить о коньках, лыжах, сноубордах и санках.

И не думайте, что все эти приспособления придуманы для детского отдыха — встав на лыжи или коньки и сделав всего пару движений, вы почувствуете, насколько это весело и захватывающе.

Вспомните свое детство, когда вы все выходные проводили на горках и получали при этом массу удовольствия.

Почему бы не вернуться в то беззаботное время и не прокатиться с горки на санках, весело визжа и смеясь?

Проводите так увлекательно и активно все свои выходные дни, и вы забудете о том, что такое плохое настроение и лишний вес, ведь активный отдых «забирает» немало калорий.

Одеваемся тепло

Не думайте, что в зимнее время, когда на согревание организм тратит калории, нужно отдавать предпочтение не очень теплой одежде, дабы сбросить лишние килограммы.

При долгом пребывании на морозе включается так называемый механизм для сбережения энергии.

Организм снижает траты на обогревание до самого минимума. Получается та же картина, что и при длительных перерывах в приеме еды или строгих диетах.

Помимо этого накапливается толстая прослойка жира — организм как будто защищается от замерзания в будущем. Вывод: зимой нужно одеваться по погоде, а значит — тепло.

Итак, желаемый результат достигнут: вы смогли избавиться от лишних килограмм. Сколько сил, времени было потрачено, какую силу воли вам потребовалось приложить...

Вес пришел в норму, но контуры тела не приобрели желаемые очертания, а все потому, что кожа выглядит дряблой и неупругой. Как подтянуть кожу после похудения?

Этот этап является очень важным, он фактически завершает вашу работу над собственным телом, превращая его в тот идеал, к которому вы стремились, садясь на диету. Понятно, что состояние кожи зависит от того, сколько килограмм вы сбросили. Чем меньшим изменениям подвергалась ваша фигура, тем проще будет подтянуть кожу.

Естественно, чем вы моложе, тем быстрее кожа сама восстановится и вернется в прежнее состояние. Однако не стоит думать, что после 30 или 40 добиться действительно эффективных результатов можно только с помощью операций. Есть огромное количество других эффективных способов, о которых и пойдет речь в рамках данной статьи.

Итак, как подтянуть кожу после похудения? Первым способом возвращения коже нормального состояния после похудения является **физическая активность**.

Для того чтобы подтянуть кожу после потери лишних килограммов, вам необходимо вписать в свой распорядок дня физические упражнения, даже если у вас катастрофически не хватает свободного времени.

Необходимо, чтобы физические нагрузки носили регулярный характер, а не были одноразовой акцией, построенной на энтузиазме. Дело в том, что постоянные нагрузки оказывают влияние на мышцы, они находятся в постоянном движении, в результате чего кожа также разглаживается и принимает привычную ей форму.

Прекрасным аргументом в пользу этого метода является внешний вид спортсменов. Согласитесь, они имеют отличную, подтянутую фигуру.

Конечно, для того, чтобы достигнуть хороших результатов, необходимо приложить огромное количество усилий и немалую силу воли, но, тем не менее, если вы хорошенько постараетесь, то добьетесь прекрасных результатов.

Вторым способом возвращения коже эластичности и упругости являются **различные водные процедуры**.

Даже обычный душ (а еще лучше душ контрастный) очень полезен для кожи. Для того чтобы вернуть ей привычное состояние, необходимо привыкнуть каждое утро принимать **холодный душ**.

Дело в том, что холодная вода тонизирует сосуды кожи, приводит их в нормальное состояние, активизирует их работу.

Для того чтобы достигнуть нужного эффекта в минимальные сроки, купите **жесткую мочалку и ежедневно обтирайте свое тело**.

Как подтянуть кожу после похудения

Этот этап является очень важным, он фактически завершает вашу работу над собственным телом, превращая его в тот идеал, к которому вы стремились, садясь на диету.

Если вы каждый день будете делать данную процедуру, то достигнете необходимого эффекта уже через 2 недели. Да и закаливание — вещь полезная для всего организма.

Третий способ, достаточно распространенный и очень эффективный, — **обертывания**.



Существуют специально разработанные средства, предназначенные для обертывания тела.

Однако в их состав входит огромное количество разнообразных компонентов, которые оказывают то или иное действие, именно поэтому использовать их могут только профессионалы в салонах красоты.

Для домашних же процедур идеальным вариантом будут различные **грязевые маски или голубая глина**.

Конечно, для достижения необходимого эффекта вам придется повторить процедуры ни один раз, однако прекрасный результат — красивая, подтянутая кожа будет отличной наградой.

Еще один способ близок к обертываниям. Он заключается в использовании специальных средств по уходу за кожей.

Специалистами было разработано огромное количество **кремов, масок и лосьонов для того, чтобы подтянуть кожу после потери лишних килограммов**.

Естественно, ценовый диапазон этих средств максимально широк.

Однако для того, чтобы ваша кожа пришла в норму, вам понадобится немало времени, ведь данные кремы и лосьоны действуют постепенно.

Доказано, что чем больше средств и методов по возвращению кожи былой упругости вы будете применять, тем быстрее вы добьетесь результатов.

Пусть Лошадка
в этот год
Много счастья
принесет!

Сколько снега за окном,
Столько теплоты
в ваш дом!

Сколько лампочек в гирлянде,
Столько радости во взгляде!
Сколько пузырьков в фужере,
Столько же удачи в деле!
Сколько за столом гостей,
Столько радостных вестей!
Сколько праздничных одежд,
Столько сбывшихся надежд!



Изжога... Как же тяжело, когда она тебя настигает, а под рукой не оказывается спасительной таблетки! Мучительное жжение в области живота убивает желание работать, но больничный при изжоге вам никто выписывать не станет. Следовательно, таблетку под язык - и снова за работу. Только следует помнить, что таблетка или гель - это временное средство, которое лишь устранил саму изжогу, но никак не повлияет на саму проблему.

Праздники приближаются, подарки покупаются, а тем временем где-то за углом очередного застолья обязательно поджидает изжога. Считайте, что вам повезло, если изжога не докучает вам регулярно. Дело в том, что постоянная повышенная кислотность желудка — признак серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Так что если она вас беспокоит постоянно, то не стоит запивать болезнь таблетками — бегом к врачу.

Как простудные препараты популярны зимой, так не меньшим спросом пользуются таблетки и гели от изжоги в праздничные дни. Переедание, смешение самых разных блюд в короткий период времени, а мы еще сверху вливаем парочку рюмашек алкоголя. Как желудку выдержать такую атаку? Вот он и отвечает нам «взаимностью», капризничает.

Что помогает при изжоге?

В первую очередь, таблетки и специальные гели. Они буквально в течение 10-15 минут устраняют неприятное жжение. Злоупотреблять ими нельзя, так как они крайне негативно сказываются на работе желудка и выводят из строя слаженный механизм работы. Попейте неделю-другую лекарства от изжоги, и вы поймете, что свет вам не мил: она будет вам докучать после каждого приема пищи!

Повторимся, если проблема постоянная, то без помощи врача вы не обойдетесь.

Говорят, бороться с изжогой помогают народные

средства. Из почти двух десятков найденных хорошо себя показали **зернышки овса, которые нужно медленно разжевывать.**

Чудодейственные свойства приписывают **соку картофеля**, но пить его неприятно!

Изжогу помогает устранить **капустный сок**. Выжимать его не нужно — достаточно сжевать половину или целый лист капусты — пройдет.

Обычная жевательная резинка (желательно без ярко выраженного вкуса какого-нибудь ароматизатора) также поможет побороть изжогу. Только жевать ее придется как минимум минут 10.

Праздничный конфуз

Чтобы не пришлось искать лекарства и доступные средства от изжоги, стоит заранее подготовиться и соблюдать очень простые советы, которые помогут устранить неприятное жжение в области желудка.

О чем идет речь? Да собственно о том, что во время праздничного ужина нужно **тщательно выбирать еду, которую вы кла-**

дете на тарелку. Например, не стоит сразу после

рыбной закуски налегать на жирную отбивную, или после ложки салата с майонезом класть в рот жареную колбаску.

«Счастья вам и всем родным!»

Год 2013 мы успешно пережили,
Будем жить мы продолжать!
Я желаю вам, чтоб было
Всё, о чем могли мечтать!
Пусть успехи будут только,
Беды превратятся в дым,
В Новый год - удачи с горкой,
Счастья вам и всем родным!



Чередайте

Есть все время, пока вы будете находиться за столом, никак не получится, а потому тщательно выбирайте то, что следующим будет на вашей тарелке. После

мясных продуктов (не важно, рыба это, мясо, котлеты или курица) съешьте немного овощного салата или нарезанных овощей. Кстати, сырые овощи на столе — отличный способ наесться, но при этом не получить изжогу и не переест. Даже банальный салат с капустой, помидором и заправкой существенно облегчит вашу участь. Это же так вкусно!

Делайте перерывы или отвлекайтесь

Любое застолье обязательно сопровождается беседами, танцами или просмотром кино или передач. Используйте эту возможность, дайте желудку отдохнуть и переварить то, что вы уже успели съесть.

Не кладите много на тарелку

Среднего размера посуда должна быть заполнена максимум на 2/3. Тщательно пережевывайте пищу, но при этом не сильно налегайте на напитки — они могут ухудшить работу желудка.

А чтобы изжога вас вообще не беспокоила, прислушайтесь к своему организму.

Если вы знаете, что после ухи из красной рыбы у вас будет изжога, то хорошенько подумайте, стоит ли ее есть вообще!

Пусть
солнце светит,
Снег искрится, тая.
И запах ели в комнате
плывет.
Я счастья, бодрости
От всей души желаю
В чудесный праздник -
Новый год!



Многим из нас хорошо знакомы болезни, преследующие людей зимой. Почему же зимой мы чаще боеем, и откуда вдруг возникает депрессия и плохое настроение без всякой видимой причины?

КАК СОХРАНИТЬ здоровье зимой?

Защитные способности организма, которому, как правило, недостает витаминов, в это время снижены. Зимой мы гораздо меньше времени уделяем активным физическим упражнениям. Бактериальные и вирусные инфекции легко проникают в организм под воздействием холода, болезни зимой протекают более

тяжело и с осложнениями.

Когда тепло, гораздо легче вести здоровый образ жизни. В теплое время года гораздо больше овощей и фруктов, легкая одежда располагает к движению. Зимой еда, как правило, более жирная, одежда – тяжелая. Вот и нет мотивации на здоровое питание и походы на тренировки.

В длинный световой день человек более энергичен и с удовольствием выезжает на природу, активнее занимается спортом и играми на свежем воздухе. А вот когда холодно, ветер со снегом, быстро темнеет,

энергия куда-то исчезает, и на смену хорошему настроению приходят апатия и депрессия.

Зимой вирусы ОРВИ, гриппа, ОРЗ передаются через предметы, когда, например, мы держимся за поручни в транспорте, а потом трогаем лицо руками. **Пользуйтесь влажными салфетками и всегда имейте их при себе, придя в помещение, обязательно вымойте руки.** Зима – это традиционно сезон гриппа, вирусы которого передаются воздушно-капельным путем, особенно в местах скопления людей. Иногда не лишне будет надеть и марлевую повязку.

Главный наш защитник от вирусов – иммунная система, поэтому надо ее поддерживать здоровым сном, соблюдать питьевой режим, есть питательные продукты с витаминами: кефир, нежирное мясо, фрукты-овощи, орехи. Принимай-

те витамины, прежде всего, витамин С. Посоветуйтесь с врачом насчет прививки от гриппа. Доказано, что люди, следящие за собой, своим здоровьем и делающие прививки, болеют намного реже.

Недостаток солнечного дня надо компенсировать.

Если дома есть дровяная печь или камин, это прекрасно! Мерцание огня и идущее от горящих дров тепло успокаивают. Пользуйтесь этим чаще. Ну а если камина нет, можно просто зажечь свечи. Их огонь тоже греет и улучшает настроение. Старайтесь по максимуму использовать короткий световой день, особенно в выходные, а также во время длинных зимних каникул. Не спите долго, лучше пораньше лягте вечером, а проснувшись, сразу открывайте шторы. Когда светло, проводите больше времени на свежем воздухе.

Вкусите всю прелесть зимних забав:

покатайтесь на санках, поиграйте в снежки с детьми или с друзьями, поваляйтесь в снегу и сами станьте ребенком! Отдайтесь тем чувствам радости и счастья, которые когда-то переполняли вас в детстве в яркий солнечный зимний день. Помните, счастливые люди болеют реже.

Обновите программу тренировок, потому что физические упражнения не дают депрессии взять верх, укрепляют иммунитет. Да и нара-

стить талию не позволят, не смотря на обилие зимних праздников. Новая система упражнений поможет выйти из застоя, ведь самое время именно зимой пойти в спортзал, освоить новый комплекс упражнений, новый тренажер. А можно заняться физкультурой и дома – в привычной обстановке. Любителям экстрима зимой раздолье, к их услугам сноуборд, коньки, лыжи.

Заниматься можно в любой день, кроме очень морозных, с сильным ветром, снегопадом и прочими «благами» зимней погоды.



Новый год! Все будет так чудесно,
Снова елка ярко заблестит.
Снова будет смех, веселье, песни...
И, конечно, кто-то загрустит...
Загрустит о том, что все же мало
Жизнь дала на детство лет,
Что вот ты уже и взрослой стала,
А проститься с детством силы нет...

Сколько прожито лет -
Мы не будем считать.
Просто хочется всем
От души пожелать:
В новый год не болеть,
Не грустить, не скучать
И еще много лет
Новый год так встречать!

Всюду шутки и веселье,
Куча радостных хлопот,
Заводное настроенье –
Наступает Новый год!
Вам желаем счастья, смеха
И домашнего тепла,
Бесконечного успеха,
Крепкой дружбы и добра!

ЗАВИСИТ ОТ ТИПА ФИГУРЫ

Представим, что **тип вашей фигуры** – «груша»: широкие бедра, слабое нагояинание о талии и узкие плечи, худые руки.

Вы не можете носить короткие юбки из-за полных бедер и джинсы с заниженной талией из-за выпирающих жировых складок на животе, а последний раз вы занимались спортом в школе на уроке физкультуры.

Вам стоит начать с небольших физических нагрузок – ходьба на длинные расстояния, пробежки, аэробика, чтобы настроить организм на нужный лад.

Позже вы можете перейти к более интенсивным упражнениям: плаванию – отлично подтягивает мышцы ног, ягодиц, живота; занятия на велотренажере дадут такой же результат.

Однако стоит сказать, что слишком активное плавание развивает в первую очередь верхнюю часть туловища. Вы замечали, какими широкоплечими бывают пловцы? Постоянная нагрузка на спину, плечи, предплечья. Если вы хотите этого избежать, то попробуйте чередовать плавание на животе с плаванием на спине, при котором основная нагрузка ложится на ноги, ягодицы, бедра.

И еще один **тип** – «песочные часы»: широкие плечи, спина, полные руки, тонкая талия и широкие бедра. Многие обладательницы такого типа фигуры вздохнут – очень тяжело подобрать одежду. То, что легко может застегнуться на вашей талии, останавливается уже на подходе к ягодицам, а проще говоря, не налезает. В этом случае вам подойдут части упражнений для первых двух типов фигуры – поднятие тяжестей, отжимание от пола, активные упражнения для нижней части туловища – бег, велотренажер, приседания, плавание.

Для начала стоит определиться со следующим:

- тип вашей фигуры;

- наиболее проблемные места на вашем теле;

- каким свободным временем вы располагаете (Да-да! Это тоже немаловажный факт. Ведь если вы после работы бежите забирать младшего из садика, попутно загля-

дывая в супермаркет, то вряд ли у вас есть свобод-

ные полтора-два часа на полноценные занятия в тренажерном зале, а вот соро-

каминутный заплыв в бассейне с успехом может это заменить, так как при плавании работаю все группы мышц);

- интенсивность занятий и степень тяжести нагрузок в зависимости от вашей изначальной физической подготовки.



Под бой часов,
Под звуки вальса
Под Новый год
Желаем вновь
Поднять бокал
За мир и счастье,
Надежду, веру и любовь!

Предположим, что **тип вашей фигуры** – «яблоко»:

широкие плечи, полные руки, животик и узкие бедра. Ясно, что самая проблемная зона – это верхняя часть тела. Футболки и майки вы убираете подальше в шкаф, надевая в основном блузки и рубашки с широкими рукавами, а складки на спине не дают вам возможности покрасоваться в новом облегающем топе. Итак, начнем с рук.

Для того чтобы придать им красивую форму, начните поднимать тяжести. Например, гантели, а если их у вас нет, то вполне сойдет обычная полторалитровая бутылка, наполненная

водой или эспандер. После того, как ваш организм привыкнет к таким нагрузкам, можете попробовать любимое упражнение прапорщиков – «упалотжался». Это более трудное упражнение для мышц рук, но при этом будут также задействованы мышцы груди. А убрать жировые складки с живота можно, катаясь на велосипеде или бегом. Также подтянуть мышцы живота можно, прямо не вставая с постели, имитируя верчение педалей велосипеда, поднимая ноги и лежа на спине. Плавание тем более поможет согнать жир со спины, плеч.



И независимо от типа вашей фигуры занимайтесь с удовольствием. И старайтесь не перебарщивать с нагрузками. Помните, что перед каждым занятием нужно провести небольшую разминку, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к упражнениям, что позволит избежать травм и растяжений.

ПОКУПАЕМ ПРОДУКТЫ К НОВОМУ ГОДУ

Алкоголь

Им следует запастись уже сейчас. Каждый год повторяется одна и та же картина: к Новому году во многих магазинах заканчивается полусладкое шампанское, а на прилавках стоит только кисловатый брют, который многие дамы на дух не переносят! Именно по этой причине прикупите пару-тройку бутылок хорошего шампанского именно сейчас, чтобы потом не ездить по магазинам в поисках любимого новогоднего напитка. Берите несколько бутылок. Во-первых, гости могут нежданно-негаданно нагрянуть, во-вторых, вас могут пригласить, а с пустыми руками идти в гости у нас не принято.

Не помешает купить еще пару бутылок того алкоголя, который вы покупаете ежегодно. Водка, виски, коньяк, мартини... Выбор алкоголя огромен. Помните, что примерно с 10-15 декабря цены на весь алкоголь традиционно поднимаются на фоне ажиотажа. Если вы успеете запастись горячительным сейчас, то можете сэкономить немалые деньги. Купленные нами несколько бутылок вина по 250 рублей сегодня стоят по 310. Цены пока поднялись не всюду, так что спешите!



Консервированные овощи

Зеленый горошек, кукуруза, ананасы, оливки, маслины, огурцы, помидоры, рыбные консервы, шпроты и прочие вкусности к новогоднему столу лучше купить сейчас. Все это продукты длительного хранения, а потому бояться того, что они испортятся, не стоит.

Почему лучше купить сейчас? Цены на продукты вот-вот подрастут — так у нас принято! А вторая причина — все тот же дефицит. Конечно, с прилавков консервы не исчезнут, но, как правило, уже с 20-25 декабря бывает не просто найти продукцию конкретного производителя, так что позаботьтесь об этом заранее!

Все самое лучшее и самое ходовое расходуется сразу. Невзирая на огромный ассортимент продуктов, который есть в наших магазинах, на фоне предновогоднего ажиотажа от него остаются рожки да ножки. Верней, продукты второго сорта.

Оптимально, если закупки вы делаете порционно: каждый день понемногу. Идете за хлебом, купите баночку горошка.

Отправились за молоком, захватите баночку кукурузы. Так ваши предновогодние траты не будут казаться космическими.

В результате к праздничному столу вам останется купить сушие пустяки!

Скоро Новый год. Дополнительные траты, заботы, поиски любимых продуктов и хорошего алкоголя могли бы доставить удовольствие, если все это сделать заранее. Именно так и поступим! Что нужно купить заранее, а какие товары и продукты могут подождать?

Конфеты и шоколад

Уже сейчас вы можете запастись сладостями к праздничному столу. Они тоже долго хранятся.

Помните, что заранее можно купить горький шоколад, конфеты без скоропортящихся начинок. Пока на прилавках все относительно свежее, а перед праздниками в магазинах начинают вперед выкладывать некондицию, запакрованную в красивые коробки.

Покупая конфеты и шоколад, выбирайте развесной вариант — в красочных коробках частенько лежит то, что не удалось продать на развес!

Замороженное мясо и рыба

Рождественские скидки на мясо и рыбу найти накануне праздников бывает проблематично. Если у вас есть где хранить замороженную курицу, рыбу, свинину и т.д., то обязательно купите всего понемногу.

Даже если вы перед праздником будете что-то из этого покупать, продукты эти не пропадут! К тому же нагрянувших гостей надо будет чем-то кормить!

Масло и соусы

Томатный соус, майонез, оливковое и подсолнечное масло уже можете смело покупать! Но не забывайте, что обязательно нужно соблюдать условия хранения.

А что может подождать?

Если вы не намерены делать индивидуальные подарки, а ограничитесь наборами косметики, то покупать их лучше никак не раньше 20 декабря.

Чем ближе праздники, тем выше скидки на наборы косметики, сувениры и прочую мелочевку.

Фрукты, торты и скоропортящиеся продукты покупайте в день праздник или за день до него. Только так они не успеют испортиться!

Таким образом можно сэкономить приличную сумму денег.



НОВОГОДНИЕ КОСТЮМЫ для детей: советы и идеи

До Нового года осталось всего ничего, а вы еще не знаете, во что нарядить чадо на новогодний утренник? Тогда наши советы придут вам на помощь.



"Снегурочка"

Платье-трапеция синего или голубого цвета легко превращается в новогодний наряд: для этого нужно лишь нашить на него снежинки и окантовать подол и низ рукавов белой тканью или искусственным мехом. Шапочка должна быть в тон платья. К шапке пришить косу из ваты. Если останется белых мех - можно смастерить милую муфточку.

"Ковбой"

Нет ничего проще сделать для сыночка костюм ковбоя.

Нужно взять замшевую ткань и сшить из неё жилет (или взять уже готовый).

Теперь на жилете нужно сделать бахрому.

Рубашку возьмите светлую, желательно даже белую.

Джинсы выбрать довольно поношенные и потёртые. Завязать яркий шейный платок. Кстати, на джинсы тоже можно приделать бахрому.

Ковбойскую шляпу проще всего купить в магазине или одолжить у знакомых, если у вас такой нет.

Дополнить образ подходящей обувью и аксессуарами: лассо, ковбойские пистолеты.



"Дед Мороз"

Для начала нужно определиться с цветами: костюм Деда Мороза может быть красным или синим. За основу возьмите однотонный велюровый или бархатный халат подходящей расцветки и нашейте на него белые снежинки или другие узоры. Подол и

рукава окантуйте ватой или искусственным мехом. При желании можно смастерить усы и бороду из ваты. На ручки надеть большие варежки в тон костюма.

Не забудьте о посохе и мешке с подарками: без них Дед Мороз ненастоящий! Тем более, что смастерить их - проще простого.

Чтобы сделать посох, нужно лишь обклеить старую швабру фольгой или обернуть блестящей тесьмой.



Выбираем новогодний наряд правильно

1. Наряд должен быть сшит из натуральных тканей, потому что синтетика может сильно раздражать кожу и вызывать аллергию. Но если вам сильно понравился костюмчик из синтетики, то тогда надо, чтобы в нем была натуральная подкладка.

2. Также не покупайте очень тяжёлые вещи, так как в них ваше чадо не сможет свободно двигаться и довольно быстро станет капризничать.

3. Также не забудьте уделить внимание новогодней маске, надо, чтобы она сидела правильно, иначе ребёнок во время бурного веселья может нанести себе травму. Поэтому осмотрите все резиночки, которыми крепится маска. Они не должны быть очень тонкими и тугими.

"Снежинка"

Основа образа снежинки - белое платье, струящееся и легкое. Лучше всего будет смотреться платье из полупрозрачной легкой ткани с отделкой из люрекса.

Рюши, кружева и оборки приветствуются в неограниченных количествах. Можно украсить костюм дождиком или цветными деталями голубого или синего цвета.

Туфельки и колготки могут быть белыми или голубым. Прическу украсьте диадемой. Образ снежинки можно дополнить перчатками в тон платья.



"Ангел"

Основа костюма - белое летящее платье любой длины. Крылья для ангела за символическую цену можно купить в любом магазине.

Если же вам хочется все сделать собственными руками - вырежьте из картона крылья, намажьте густо клеем и обсыпьте перьями. На голову сделать нимб из проволоки, обкрученной дождиком или серпантинном.

Лучшая прическа для ангела - очаровательные кудряшки. Костюм для самых маленьких может состоять только из крылышек, надетых на белые ползунки и футболочки.



Игра подходит для самых маленьких – детей 3-5 лет. Перед началом игры стоит разыграть краткую сценку-вступление, где Дедушка Мороз просит у Снегурки или у кого-нибудь из ребят чашку чая потому, что устал и хочет пить.

Новогодний костюмчик

Для этого конкурса понадобятся реквизиты: бумага (любая достаточно большого размера), скотч, булавки, ножницы и клей. Участники делятся на две команды. Все остальные присутствующие выступают в роли жюри.

Задача: за определенное время (5-10 минут) придумать и сделать новогодний костюм. Мало просто успеть изготовить наряд, нужно еще представить его публике, рассказать, что именно он означает и для чего служит: вечерний наряд, маскарадный костюм, кого именно он изображает и т. д. Жюри оценивает результат аплодисментами. Побеждает команда, заработавшая наиболее громкие и продолжительные овации.

Звучит веселая энергичная музыка, и ребята водят хоровод вокруг Деда. Вдруг он громко говорит: «Заморожу ушки!» И все прикрывают ладошками ушки.

- Заморожу ножки!

Прикрываются ножки. И так далее. Те, кто не успел закрыть названную часть тела, выбывают из игры. Оставшиеся один или два победителя получают призы!

Музыкальные рельефы

Ведущий включает музыку на 10-20 секунд. В это время все участники игры могут танцевать, прыгать, скакать, то есть выполнять любые активные физические действия, пока музыка не остановится. Сразу после того, как ведущий выключил музыку, игроки должны как можно быстрее сесть или лечь на пол или на землю (в том случае, если игра проводится на открытом воздухе). Кто сделает это последним – тот выходит из игры. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок-победитель.

Шоколадный сверток

Заверните плитку шоколада в один слой фольги, затем в другой слой. И так – еще 10-15 раз. Затем, не сообщая детям, во сколько слоев фольги была завернута шоколадка, выдайте ее первому игроку (все дети должны сидеть в круге). Включите музыку. В это время шоколадка должна быстро передаваться от одного игрока к другому. Проиграйте еще музыку, затем остановите ее. Тот игрок, у которого оказалась шоколадка во время остановки музыки, должен снять с нее один слой фольги. Затем музыка включает-ся вновь, и шоколадку передают далее.

Таким образом игра ведется до того момента, пока все слои фольги не будут сняты с шоколадки. Победителю достается сама шоколадка!

Веселые новогодние конкурсы

Снежинки

К горизонтально подвешенной длинной мишуре прикреплены бумажные снежинки. Под веселую музыку игроки с завязанными глазами снимают с мишур снежинки. Выигрывает тот, у кого окажется наибольшее их количество.

Мушкетеры

Участвуют дети обоих полов, а также папы и мамы. Необходимо заранее надуть длинные тонкие шарики для моделирования – те, из которых делают забавные фигурки животных. На этот раз из них нужно сделать по паре шпаг (или мечей) и шлемов. Два «мушкетера» надевают шлемы на голову, вооружаются шпагами и начинают бой. Задача – сбить шлем с головы противника. Разумеется, победитель должен получить приз.

Новогодний сюрприз

Ведущему необходимо заранее подготовиться. На столе нужно поместить большую красочную коробку, где будут лежать елочные украшения (мишура, гирлянды и шары, только из небьющихся материалов) вперемешку с обычными игрушками и конфетами. Участвуют два малыша, которые, посмотрев, что лежит в коробке, получают по яркому мешочку. Задача ребят – с завязанными глазами положить в свой мешок огромное количество новогодней «атрибутики». Самый ловкий и проворный получает подарок. Кстати, такое соревнование можно провести несколько раз.

Игра путаница

Для этой игры вам понадобится клубок ниток или пряжи. Заранее подготовьте такое количество клубков, которое равно количеству участников. Затем организуйте команды из всех собравшихся игроков. У каждой команды должен быть свой стул. По свистку ведущего, команды начинают обвязывать клубок ниток вокруг стула до тех пор, пока каждая команда не закончит. Затем ведущий говорит «Стоп!», и все игроки останавливаются. После ведущий снова объявляет «Старт!», и игроки начинают связывать нитки со стула в клубок. Побеждает та команда, которая свяжет нитки в клубок быстрее всех остальных.



**ОВЕН**

Статистика утверждает, что 6,6 % всех аварий на дорогах совершают представители этого знака.

Наиболее опасное для них время – между 11.00 и 17.00. Та же статистика говорит, что 8,5 % аварий, участниками которых становятся представители этого знака, – это столкновения с другими транспортными средствами. Упрямство, лихачество и чересчур развитое самолюбие Овнов как раз этому способствует. Они часто вступают в конфликт с другими водителями и стремятся взять верх в любой ситуации. Овны по статистике страховщиков занимают 3-е место по степени аварийности.

**ТЕЛЕЦ**

Представители этого знака Зодиака попадают в аварии в 6,2% случаев. Причем, что интересно – ни одно из них не происходит до 11 утра! Тельцы занимают 6 место по степени аварийности. Считается, что причиной ДТП с их участием является упрямство и непреодолимое желание (гораздо более сильное, чем у других знаков) проскочить на красный свет или обогнать впереди идущий автомобиль.

**БЛИЗНЕЦЫ**

Эксперты страховой компании установили, что представители этого знака реже всех нарушают правила и попадают в ДТП (степень аварийности – 11-е место). Но вот по другим данным, именно Близнецы виноваты в 9,3 % столкновений на дорогах. Из-за агрессивного стиля вождения Близнецы часто «подрезают» и превышают скорость, прыгают с одной полосы на другую, обгоняют, где только можно и нельзя!

**РАК**

Родившиеся под знаком Рака совершают 8,8 % всех ДТП, причем чаще всего это происходит на перекрестках, поэтому проезжать их водителю-Раку надо с особой осторожностью.

По степени аварийности Рак находится на 10-м месте. Помните о необходимости притормозить перед перекрестком и перед пешеходным переходом. И не старайтесь пользоваться звуковыми сигналами без особой необходимости.

**ЛЕВ**

Реже всех нарушают правила дорожного движения и попадают в ДТП водители, родившиеся под знаком Льва (степень аварийности – 12-е место). Большинство аварий у Львов от невнимательности и неправильной оценки дистанции, поэтому часто они, что называется, «въезжают в зад» другому автомобилю.

**ДЕВА**

Девы занимают 9 место в рейтинге аварийности. Они сначала нажмут на тормоза, чтобы пропустить перебегающую дорогу кошку, а потом подумают о том, успеет ли остановиться автомобиль, идущий сзади. 10,7 % всех столкновений (хуже только Козероги) происходит как раз по вине водителей-Дев. Девы частенько превышают скорость и ездят по встречной полосе – большинство аварий происходят с ними именно по этим причинам, причем, аварии чаще всего самые тяжелые...

**ВЕСЫ**

По вине Весов, считающихся самыми уравновешенными водителями, происходит только 6,1% аварий, что меньше, чем у любого другого знака Зодиака. Но невезучие Весы часто попадают в ДТП по чужой вине, и, что самое обидное, случается это на прямой дороге или среди белого дня. Причем, страховые компании считают Весы не только самыми «аварийными», но и самыми недисциплинированными водителями, чаще всего нарушающими ПДД. Именно поэтому им принадлежит 1-е место в рейтинге аварийности.

**СКОРПИОН**

Водители, родившиеся под этим знаком Зодиака, совершают 6,8% аварий, причем большинство из них – это лобовые столкновения на прямых участках дорог. Скорпионы занимают 5 место по аварийности, и им следует быть особенно осторожными, когда они идут на обгон. А обгонять Скорпион любит – он просто органически не переносит, когда кто-то вырывается вперед и становится перед ним.

**СТРЕЛЕЦ**

Водители, родившиеся под этим знаком Зодиака, несут ответственность за 6,8 % всех происшествий. Обычно они совершают боковые столкновения на перекрестках. Если вы – Стрелец, то вам надо особенно внимательно следить за дорожными знаками и за другими автомобилями на пересекаемой дороге. Стрельцы занимают 7-е место в рейтинге аварийности. Они хорошие водители, которые точно знают, что в плотном движении лихачество лучше оставить профессионалам. Но разговорчивые Стрельцы попадают в переделки чаще всего именно из-за этого своего качества, поэтому не следует пользоваться мобильным телефоном во время движения.

**КОЗЕРОГ**

13% аварий происходит по вине водителей, родившихся под этим знаком Зодиака. Это больше, чем у любого другого знака. Упрямые и обидчивые по натуре Козероги создают массу проблем на дорогах: они не показывают, что поворачивают, часто превышают скорость и выезжают на встречную полосу. И, что самое неприятное, они попросту игнорируют дорожные знаки. Складывается впечатление, что для них главное – как можно быстрее добраться до места назначения, а все остальное их не касается! Степень аварийности у Козерогов – 8-я позиция.

**ВОДОЛЕЙ**

Водители-Водолеи имеют на своей совести 9,9% происшествий на дорогах и были признаны экспертами страховой компании вторыми (после Весов) недисциплинированными. Именно Водолеи чаще других знаков нарушают ПДД. Типичные аварии для них – это наезд на более мелкие транспортные средства, обычно при перемещении на другую полосу движения и на поворотах.

**РЫБЫ**

Водители-Рыбы почему-то часто не замечают дорожные знаки. По их вине совершается 8,4% аварий.

Рыбы довольно безответственно ведут себя за рулем: въезжают под «кирпич» и не уступают дорогу там, где должны. Эти водители Рыбы занимают 4-ю позицию в рейтинге нарушителей ПДД.

Почему одни семьи распадаются через энное количество лет (а то и месяцев?), а другие доживают вместе до золотой свадьбы? У счастливого брака есть свои условия, соблюдая которые вы сможете достичь гармоничных отношений. Но бывает, что достичь гармонии невозможно по определению. Итак, о чем следует знать и к чему стремиться, вступая в законный брак?

Учитесь договариваться друг с другом

Для этого нужно научиться говорить с человеком на его языке. Скажем, если вы хотите купить дорогой костюм для похода на корпоративный вечер и у вас возникли дебаты по поводу стоимости костюма, объясните партнеру, что на вечере будет человек, с которым вы хотите поговорить по поводу вашей карьеры, и поэтому вам непременно надо выглядеть на все сто.

Если же вам нужно принять какое-то совместное решение, скажем, о том, как провести отпуск, идите на компромиссы. Пусть каждый озвучит свои пожелания, и постарайтесь прийти к консенсусу, который устроит обоих. Например, если ваш муж хочет отправиться в поход в горы, а вы мечтаете о пляжном отдыхе, можно попробовать поделить отпуск на две половины: таким образом, и волки будут сыты, и овцы целы.



Вы должны удовлетворять потребности друг друга

Одному нравится служить любимому человеку, для него смысл отношений заключается в обожании второй половинки. А второй просто хочет, чтобы его любили. Такой брак будет гармоничным. Если же каждый будет ждать от другого пряников, такой союз обречен. То же самое, если у обоих есть потребность служить. Постоянно угождая второму и получая в ответ равноценную плату, мы чувствуем себя неловко, так как союз превращается в сделку. И однажды мы можем не выдержать...

Любите не только достоинства, но и недостатки партнера

Женясь или выходя замуж, мы порой закрываем глаза на недостатки будущего супруга или надеемся их исправить. Но проходит время, и мы понимаем, что нас ужасно раздражают привычки партнера не закрывать тюбик с зубной пастой, класть вещи в неположенное место или часами болтать по телефону.

Вряд ли вы исправите человека. Либо делайте это исподволь, мягко и неназойливо, либо смиритесь с недостатком, поставив на первое место достоинства — супруг внимателен, заботлив, хорошо зарабатывает, прекрасно готовит и прочее...

Дайте друг другу свободу

Нет, это не то, о чем вы сейчас подумали! Просто не помышляйте о том, что, вступив с вами в брак, человек стал вашей полной и безраздельной собственностью. Следует уважать его вкусы, интересы и личные желания.

Например, вы можете договориться о том, что у каждого из вас будет свое личное время, когда вы сможете встречаться с друзьями, заниматься своим хобби или просто побыть в одиночестве. Есть даже семьи, где принят раздельный отдых во время отпуска... В конце концов, поступайте так, как комфортнее каждому из вас, и не навязывайте половинке свои взгляды на жизнь.



Старайтесь достичь гармонии в сексе

Сексу необходимо уделять достаточное количество времени. Кроме того, надо учитывать темперамент и потребности каждого из партнеров. Только обсуждать вашу сексуальную жизнь лучше не в постели, а, скажем, на кухне за чашкой чая. Расскажите партнеру о своих фантазиях, о том, чего бы хотелось вам.

Выслушайте, чего хочется ему. Не стоит ставить ваши желания на первое место. С уважением относитесь к потребностям партнера. Если ваш темперамент и сексуальные предпочтения не совпадают, попытайтесь прийти к какому-то консенсусу, который устроит обоих. Скажем, сегодня вы идете навстречу его пожеланиям, завтра он подстраивается под вас.

Прежде всего, если вы абсолютно несовместимы как личности, если у вас практически нет ничего общего, если вы не совпадаете друг с другом в сексуальном плане, наконец, если вы просто не любите друг друга... Кроме того, брак обречен, если над отношениями работает лишь один из партнеров, а второй гнет свою линию. Хотя такие пары способны прожить вместе достаточно долго, в итоге подобный союз превращается в одиночество вдвоем, в котором люди остаются вместе только по привычке... А мы говорим о счастливом браке.

Поэтому задумайтесь: действительно ли вы видите этого человека своей второй половинкой, или просто хотите жениться (выйти замуж), потому что так поступают все? А если брак уже заключен, работайте над отношениями, старайтесь разглядеть лучшие качества партнера, цените и уважайте его. Тогда появится шанс на счастливое совместное будущее.

Когда не допускается замена денежной компенсацией ежегодного отпуска

В январе должна пойти в декретный отпуск, а мой ежегодный отпуск по графику в декабре. Дома посоветовались, зачем идти в декабре, если через месяц всё равно в отпуск? Попросила своего начальника, чтобы разрешил подработать денежек, а вместо отпуска взять денежную компенсацию. Он не против, а отдел кадров завернул моё заявление. Говорят, будет нарушение закона. Какое же это нарушение закона, когда я без всякого принуждения собственноручно заявление написала?

Ухватова Е.С., г. Прокопьевск

Наверное, огорчим вас, но работники отдела кадров строго придерживаются буквы закона. В ст.126 Трудового Кодекса РФ сказано, что по письменному заявлению работника допускается замена денежной компенсацией лишь часть ежегодного оплачиваемого отпуска, превышающая 28 календарных дней. Там же в ч.3: «Не допускается замена денежной компенсацией ежегодного основного оплачиваемого отпуска и ежегодных дополнительных оплачиваемых отпусков беременным женщинам и работникам в возрасте до восемнадцати лет, а также ежегодного дополнительного оплачиваемого отпуска работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, за работу в соответствующих

условиях (за исключением выплаты денежной компенсации за неиспользованный отпуск при увольнении).



Получим ли мы материнский капитал при усыновлении

Мы с мужем хотим усыновить ребенка в возрасте 4 лет. У нас уже есть ребенок. Нас, естественно, интересует, получим ли мы сертификат на материнский капитал?

Ефимагина Ольга, г. Ростов-на-Дону

Да. При определении права на получение материнского капитала усыновленные дети приравниваются к родным. Если в семье есть свой ребенок, и вы усыновляете второго ребенка, то можете обратиться за сертификатом на материнский капитал. Это относится и к тому случаю, когда усыновленным является первый ребенок. Но если вы усыновляете детей супруга, то в этом случае материнский капитал не выплачивается. Эти отношения предусмотрены Федеральным законом статьей 3 от 29.12.2006г. № 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки

семьи, имеющих детей». При усыновлении ребенка возраст не имеет значения.

Нужно обратиться в пенсионный фонд по месту регистрации со следующими документами: паспорт; свидетельство о рождении детей, для усыновленных свидетельство об усыновлении; документ, подтверждающий российское гражданство ребенка.



Работодатель решил уменьшить работникам оклад

Я третий год работаю в небольшой фирме. Сейчас дела у фирмы идут не то чтобы плохо, но вернее будет сказать, тяжело. Сказывается большая конкуренция. Руководство дёргается, пытается приспособиться к ситуации, найти оптимальный выход. Недавно, как им показалось, нашли, «осчастливили» нас, объявили, что сокращают наши оклады. То есть получать мы будем как и прежде, но, если раньше только премии были «цветными», то сейчас всем выставляют минимальные оклады, а всё остальное будет «за кадром». Мы, конечно же, не в восторге, так как считаем, что сокращение всякого рода отчислений, в конце концов, всё же скажется на нашем благополучии. Не знаем, как повести себя в сложившейся ситуации.

Абрамычева О.В., г. Челябинск

При всём сочувствии к возникшим сложностям у вашей фирмы всё же не понятно, как руководство собирается технически проделать эту процедуру. Вообще-то, размер оклада работника, а также надбавки и прочие поощрительные выплаты, должны быть изначально включены в трудовой договор (ст.57 ТК РФ). Здесь возникает вопрос, какой оклад первоначально указан в Вашем трудовом договоре? Изменение определённых сторонами условий трудового договора допускается только по соглашению сторон трудового договора, за исключением случаев, предусмотренных ТК РФ (ст.72 ТК РФ). Соглашение об изменении определённых сторонами условий трудового договора заключается в письменной форме. Изменение должностных окладов работников

может быть вызвано изменениями в технике и технологии производства, структурной реорганизацией производства, а также другими причинами. В таких случаях допускается изменение определённых сторонами условий трудового договора по инициативе работодателя, за исключением трудовой функции работника (ч.1 ст.74 ТК РФ). О такого рода предстоящих изменениях определённых сторонами условий договора, а также о причинах, вызвавших необходимость таких изменений, работодатель обязан уведомить работника в письменной форме не позднее чем за два месяца (ч.2 ст.74 ТК РФ). Вот примерный сценарий, как и при каких условиях (в соответствии с ТК РФ) возможно изменение оклада работника. А всё остальное — самодеятельность. Вы правы в том, что сокращение отчислений затронет ваше благополучие. Как минимум это скажется на будущей пенсии и на возврате государством сумм, уплаченных в виде подоходного налога при покупке вами квартиры или затратах на дорогостоящее медицинское лечение, обучение. В такой ситуации необходимо вмешательство грамотного профсоюзного деятеля (если он есть в наличии), либо подключение сотрудников Государственной инспекции труда. Тогда работодателю, уже не на словах, придётся доказать, что его действия укладываются в рамки ТК РФ. Но в данной ситуации восстановление справедливости может быть омрачено «ложкой дёгтя». У всякой медали две стороны, возможно восстановление ваших нарушенных трудовых прав приведёт к разорению фирмы, со всеми вытекающими.

Как сэкономить на вызове Деда Мороза?

Каждый родитель мечтает подарить своему ребенку настоящую новогоднюю сказку, сделать его счастливым. Новый год не обходится без елки, но, чтобы доставить малышу максимум удовольствия, нужно пригласить Деда Мороза. Ведь малыш ждет его каждый год, учит стихи и песни, чтобы заслужить долгожданный подарок от доброго волшебника. А пригласить этого сказочного персонажа не всегда удается. Да и стоит это недешево.

● Если хотите, чтобы визит Деда Мороза со Снегурочкой обошелся вам дешевле, закажите экспресс-поздравление. Обычно оно длится 15 минут и включает в себя только новогоднее приветствие и вручение подарка. Стоит такая услуга в среднем до 1500 рублей, в зависимости от того, на какой день вы ее заказываете. Примерно в такую же сумму выльется и приглашение Деда Мороза-частника на полчаса.

● Самый лучший вариант организации визита Деда Мороза дешево и достойно - это объединение с соседями.

Главное, не забудьте заказать подарки, которые просили у Деда Мороза ваши дети. В эту ночь дети должны быть счастливы и поверить в сказку. Ваша задача купить костюм и подарки и каждый год поздравлять своих маленьких с праздником, дарить им радость в этот светлый и любимый праздник взрослых и ребят. А затем подальше спрятать костюм до следующего Нового года. Теперь вы с гарантией сможете обещать ребенку приход долгожданного Деда Мороза.

Практически во всех фирмах берут деньги за время, вне зависимости от того, сколько детей нужно поздравить. Если собрать ребятшек из соседних квартир, им будет намного веселее гурьбой участвовать в новогоднем представлении: звать Снегурочку, водить

Как сэкономить на празднике?

Косметика и парфюмерия

За несколько недель до праздника многие крупные магазины красоты меняют график работы - увеличивают количество рабочих часов или вовсе становятся круглосуточными. Кроме того, они снижают цены на ряд товаров («спецпредложения»). Чаще всего - на подарочные наборы. Несколько средств одной фирмы, объединенные в подарочный комплект, будут стоить на 10-20% меньше, нежели купленные по отдельности.

Карты фитнес-клубов

Специальные рождественские и новогодние предложения помогут вам приобщиться к спорту на 10-15% дешевле (или получить в подарок лишние 2-5 месяцев), но количество спецкарт ограничено.

Сладости, деликатесы

Сетевые супермаркеты предлагают специальные цены на наиболее ходовые новогодние продукты питания: шоколадные конфеты, торты, икру, коржи для тортов, консервированные компоты и т. д. Сэкономить на этих спецпредложениях можно до 10%.

Обувь

Обувные магазины с 1 декабря распродают со скидками в 30% осеннюю и демисезонную обувь, а уже с середины месяца начнут делать скидки и на зимние коллекции - около 10-20%.

Одежда

Рождественские скидки в магазинах одежды начинаются обычно заранее - уже сейчас многие молодежные марки, а также женская и мужская одежда среднего ценового сегмента пестрят вывесками «Sale» - от 20 до 50%. И чем ближе к празднику, тем больше магазинов снизят свои цены.

Перед Новым годом дорожают шампанское, колбаса и коробки для упаковки подарков. Но есть вещи, которые, напротив, накануне праздника можно купить на порядок дешевле.

Интернет-магазины

Многие on-line-магазины предоставляют покупателям скидку на праздники - от 5 до 20%. Есть смысл покупать компьютерное обеспечение, бытовую технику, сантехнику и товары для дома, а также парфюмерию.

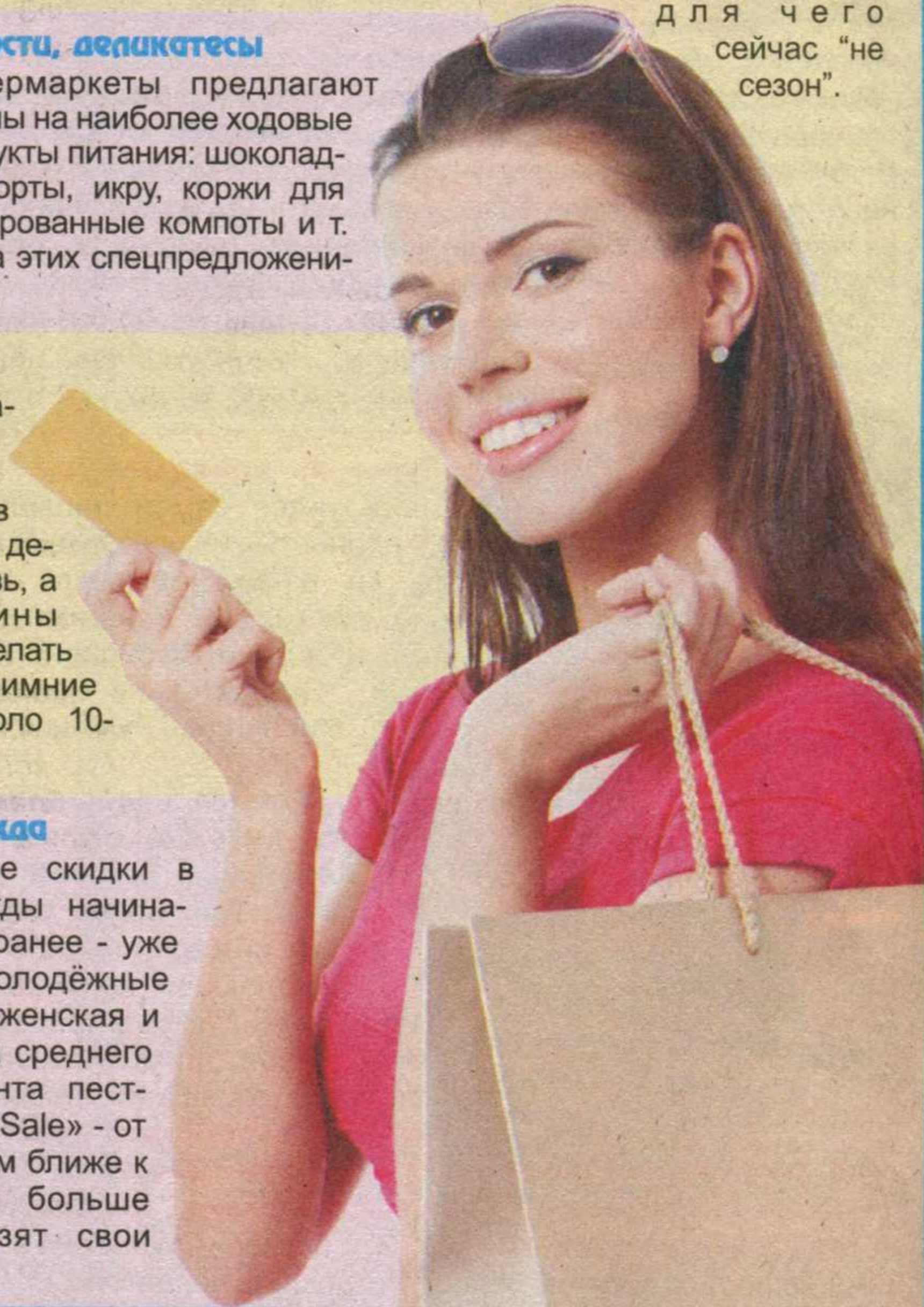
Спортивные товары

Зимой со значительными скидками (вплоть до 50%) можно купить велосипеды, принадлежности для рыбной ловли и водных видов спорта - словом, всё, для чего сейчас «не сезон».

хоровод, участвовать в конкурсах и петь песенки.

● А ведь в продаже костюмы Деда Мороза купить можно. Прослужит он не один год, что значительно сэкономит семейный бюджет. А вот как сделать так, чтобы малыш не узнал по

голосу отца? Это легко осуществить, нужно попросить лучшего друга надеть костюм и отправиться поздравлять вашего ребенка, а вы, в свою очередь, поздравите его детей. Вот и получится, что дети будут счастливы и никого приглашать не придется.



30 Путешественнику на заметку

Недорогой отдых за рубежом на Новый год 2014



Воспользуйтесь горящими путёвками на Новый 2014 год в Египет.

Стоимость тура в страну древних Сфинксов ниже, чем в другие страны, так как Египет в основном живёт за счёт туризма, но качество сервиса - на высоте. Здесь вы сможете отдохнуть от зимних морозов и хвойного запаха ёлок, снять с себя тяжесть тёплой одежды, отпраздновать Новый год 2014 на берегу моря. В Египте есть и свои новогодние традиции. В канун праздника египтяне украшают свои дома всевозмож-

Хотите отметить Новый год 2014 за границей и получить море впечатлений, но не планируете тратить на поездку весь годовой доход? Сегодня можно выбрать новогодний тур по душе и на любой карман. Многие туроператоры имеют гибкую систему скидок и бонусов, что значительно снижает цену на путёвку. Плюс ко всему, можно сэкономить на гостиничном номере и насладиться новогодними обычаями страны, просто выезжая на длительные прогулки. В этом случае дешевле - не значит хуже, недорогой отдых на Новый 2014 год в другой стране - это и интересное приключение, и целый букет новых впечатлений.

ными гирляндами и дарят друг другу «Вифлеемские звезды» в знак уважения и как пожелание счастливого нового года. На пляжах можно увидеть чернокожих Санта-Клаусов, а вместо ёлок здесь продаются туи. Конец года в Египте - лучшее время для купания, в январе в ночное время температура не опускается ниже 18°C, а днем нет изнурительной жары. В новогоднюю ночь проводятся грандиозные представления с участием танцовщиц и музыкантов, весёлая атмосфера шоу гарантирует хорошее настроение.

Помимо жаркого Египта, дешёвые туры на Новый год 2014 можно приобрести в такие страны, как **Доминиканская республика**, где можно насладиться экзотической природой; **Турция**, с возможностью посетить горнолыжные базы и побывать на экскурсиях по древним развалинам; **Австрия** (по специальным новогодним турам), с её рождественскими ярмарками, и многие другие. Новый год зеленой деревянной лошади в этих странах празднуют по-разному, следуя народным традициям и поверьям, но, безусловно, атмосфера праздника присутствует всюду.



Туры на горнолыжные курорты

пользуются самой большой популярностью на новогодние праздники из-за невысокой стоимости.

Достаточно дорогими будут путешествия в странах Европы (Австрии, Швейцарии, Франции, Испании, Италии, Греции, Чехии, Швеции, Норвегии).

Относительно недорогой новогодний отдых предлагают горнолыжные курорты Финляндии, Румынии, Словении, Черногории, Польши, Турции, Болгарии и Андорры.

Имеется альтернативный и более дешёвый вариант того, где отдохнуть на Новый год. Речь идет о пляжном варианте. Очень хороший отдых предлагает **ОАЭ, Израиль, Канарские острова, китайский остров Хайнань, индийский курорт Гоа**. Более того, есть очень хорошая программа

экскурсий и возможность хорошего шопинга.

Для желающих получить незабываемые ощущения рекомендуется выбирать экзотические туры.

Самые неповторимые воспоминания могут остаться после посещения таких стран и регионов, как **Багамы, Коста-Рика, Куба, Доминикан-**

ская республика, Шри-Ланка, Сингапур, Вьетнам, Французская Полинезия, Мальдивы, Сейшелы, Таиланд, Индонезия, стран южной и центральной Африки. Это позволит туристам в течение зимы вернуться в летний период и отдохнуть неповторимо.



Можно выбрать скандинавские страны, которые в новогодние праздники являются самыми красивыми, благодаря великолепным зимним пейзажам (Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция). Но нужно иметь в виду, выбирая место в Европе, где отдохнуть на Новый год, что дешево он не обойдется. Поскольку в это время не только праздники, но еще и школьные каникулы. Поэтому при отсутствии приличной суммы денег лучше остановить свой выбор на отечественном отдыхе.



Новый аквариум - правильно запускаем рыбок

Часто люди заводят аквариум спонтанно, подчиняясь сиюминутному порыву. Поводов к такому решению может быть много: подарок на день рождения ребенка или супруга, желание заняться новым хобби, украсить интерьер жилища. Человек идет в ближайший зоомагазин и сразу же покупает аквариум, декорации, рыбок и аквариумные растения, которые многие совершенно неправильно именуют «водорослями». Аквариум устанавливается в доме, наливается вода, запускаются рыбки, а потом...

...А потом начинающего аквариумиста зачастую ждет горькое разочарование в виде погибших через несколько часов или дней рыбок, мутной и неприятно пахнущей воды, а также упреки домашних. И лишь потому, что многие люди заводят рыбок, даже не изучив хотя бы основ аквариумистики. Но не надо расстраиваться, ничего сложного в этом увлекательном хобби нет. Главное, не надо торопиться, аквариум не любит суеты.

Прежде всего, **не стоит сразу покупать рыбок!** Первый поход в зоомагазин должен закончиться приобретением самого аквариума и аксессуаров: фильтра, ламп, грунта и растений (или декораций в виде растений). Многие производители выпускают уже готовые аквариумные комплекты с фильтрами, обогревателем, освещением и даже тумбой под аквариум. Такой комплект может быть полезен новичку.

Дома купленный аквариум **следует вымыть чистой губкой без использования моющих средств и проверить на отсутствие течей.** Устанавливать аквариум лучше всего так, чтобы на него не попадали прямые солнечные лучи. Обязательно подготовьте надежную подставку, ведь полностью снаряженный аквариум может быть очень тяжелым, и непригодная под него мебель просто не выдержит нагрузки со всеми вытекающими последствиями, вплоть до затопленных снизу соседей.

После установки аквариума **засыпьте предварительно промытый грунт**, расположите декорации и растения.

Теперь **залейте отстоянную воду.** Можно использовать специальные кондиционеры для приготовления воды, хотя это не обязательно. Очень хорошо, если у вас есть знакомый аквариумист, можно добавить немного воды из его аквариума. Этим вы внесете уже готовый комплекс микроорганизмов, способствующих установлению биологического равновесия в вашем аквариуме.

Залитый и полностью оснащенный аквариум должен постоять без рыб. Обычно через несколько дней вода мутнеет, но это не должно вас огорчать: происходит бурный рост и смена видов микрофлоры, запуск сложных механизмов биологического равновесия. И лишь как только вода станет снова прозрачной, такой аквариум считается «созревшим», или как говорят аквариумисты – «запущенным». **Только теперь можно покупать рыбок.** Но помните, что помещая рыбу в новую среду обитания, вы подвергаете ее температурному и химическому стрессу. Поэтому **постепенно добавляйте воду из вашего аквариума в пакет с купленными рыбками**, и только тогда выпускайте их в новый дом, который теперь, наверняка, придется им по душе.



Кошка гадит в квартире. Причины и методы борьбы

Сколько радости приносят нам домашние питомцы! Маленький пушистый комочек может стать для вашей семьи неисчерпаемым источником позитива в доме. Но часто случается так, что неожиданно для вас общение с питомцем омрачается проявлением нечистоплотности кошки. Если ваша любимица начала гадить в квартире, на это может найтись масса причин. Вы куда-либо надолго уезжали, оставив кошку одну? Затеяли в квартире ремонт? В вашей семье появился маленький ребенок, которому отдается вся любовь и забота? Если да, то ваша кошка испытывает сильнейший стресс.

Нагадив в квартире, ваша любимица пытается привлечь к себе ваше внимание. Возможно также, что питомцу не нравится кошачий гигиенический наполнитель для туалета. Попробуйте его сменить. В настоящее время на зоорынке существует огромный выбор различных наполнителей для самых привередливых животных.

А может, ваша кошка чего-то испугалась? Проанализируйте, какое событие предшествовало «луже» в неподходящем месте? Случается так, что животное просто заболело (например, по урологии). Покажите вашего питомца ветеринару!

Ни в коем случае не ругайте и не бейте кошку. Это только усугубит проблему. Загаженное место тщательно уберите и обработайте специальным спреем для защиты мест, не предназначенных для туалета. Увлажняйте спрей это место 4-5 раз в сутки и не подпускайте кошку в эту часть квартиры. Желательно после обработки сделать в этом месте зону отдыха или игр. Также можно поставить там мисочки с водой и кормом.

Если вы все же застали кошку на месте преступления, не бейте ее, не пугайте, прервите мочеиспускание негромким возгласом и тут же перенесите любимицу в кошачий лоток. После этого обязательно похвалите кошку и угостите лакомством. Наберитесь терпения, повторяйте все вышеперечисленные действия, и результат не заставит себя ждать. Помните, кошка никогда не станет гадить в квартире без причины. Ищите эту причину и устраняйте.



ОВЕН
(21 марта - 19 апреля)

Любовь. Природное упрямство Овна сулит ему довольно сложный период в начале года. И здесь главный совет – постарайтесь услышать своего партнёра, и тогда гармония и взаимопонимание в ваших отношениях установятся до середины года. Конец года обещает мир, любовь и взаимопонимание.

Финансы. Если Овен хочет улучшить финансовое положение, в начале года ему придётся хорошенько потрудиться. Начатое дело нужно обязательно закончить, и тогда успех не заставит себя долго ждать. Во второй половине полугодия ваши доходы пойдут в рост, приобретут стабильность и появятся деньги на то, чтобы решить какие-то давние денежные проблемы в виде кредита или старых долгов.

Здоровье. Если не растрчивать себя на мелочи, то здоровью и энергии Овна можно только позавидовать. Главное – с самого начала года направить свою энергию на важные проекты. До конца первого полугодия звёзды советуют Овнам заняться спортом и последить за правильным питанием.



ТЕЛЕЦ
(20 апреля - 20 мая)

Любовь. Год в плане любви обещает быть очень не простым. В начале года сложившиеся пары будут наслаждаться былым накалом чувств, страстью, любовью и эмоциональностью отношений. К концу года отношения пар наладятся, но следует быть очень осторожными, т. к. неожиданная встреча может разрушить любовную идиллию.

Финансы. В 2014 году финансовые дела тельцов будут очень успешны. Они могут рассчитывать на повышение зарплаты, на получение хорошей прибыли с инвестиций, если давали в долг, то и на скорое его возвращение. Весь год удача снова будет на стороне тельцов, и их финансовому положению можно будет только позавидовать, любые манипуляции с деньгами приведут еще к большей прибыли.

Здоровье. Год ничем не угрожает здоровью тельцов, единственное, что в начале года любителям экстремальных видов спорта следует быть более осторожными, т. к. есть большая вероятность попасть в аварию. Тельцам необходимо вести здоровый образ жизни, исключить вредные привычки и больше есть овощей и фруктов.



БЛИЗНЕЦЫ
(21 мая - 20 июня)

Любовь. В начале года Близнецам будет везти. Для Близнецов, которые еще не нашли свою вторую половинку, будет предоставлена возможность ее найти. К концу года отношения у Близнецов будут довольно разносторонними. Будут как и романтические встречи, так и ссоры.

Финансы. В начале года рекомендуется осторожно отнестись к своим тратам. Стоит экономить на ненужных и несрочных покупках. Важные покупки можно отложить на потом, на вторую половину года. Конец года будет отличаться успешным финансовым состоянием, приростом доходов.

Здоровье. В начале 2014 года Лошади вы почувствуете прилив сил. Но стоит их поберечь. Иногда необходим полноценный отдых, работу нужно отложить на момент отдыха. К середине года возможно чувство усталости. Все можно исправить правильным и сбалансированным питанием.



РАК (21 июня - 22 июля)

Любовь. В начале года одинокому раку улыбнется удача, а раки в паре укрепят отношения или почувствуют прилив сил для новых начинаний. В жаркое лето раки обретут покой и гармонию в отношениях, наполненных приятными сюрпризами, а одинокие раки будут блистать и обольщать. С наступлением холодов ожидается наступление испытаний на прочность, которое смогут пройти лишь искренне любящие раки, способные отложить в сторону свои капризы.

Финансы. Материальное положение будет прекрасно, самое время попробовать себя в новых начинаниях, не бойтесь вкладывать деньги. Работайте и ещё раз работайте – таким образом будет скорее и прочнее положен фундамент карьерному росту! В период с октября по декабрь Раку можно немного расслабиться. Вы весьма продуктивно поработали и теперь можете позволить себе некоторые послабления.

Здоровье. В начале года у раков останется осадок в виде усталости, но это не надолго, очень скоро все придет в норму. Весной ракам стоит поухаживать за своим желудком, а именно: не раздражать его неполезной пищей, быть осторожным с острыми блюдами. Лето – самое замечательное время, чтобы привести себя в форму. Самое время садиться на диету. Будьте уверены в себе! В конце года вы будете очень довольны сделанной рабо-

той.



ЛЕВ (23 июля - 22 августа)

Любовь. В начале года на любовном фронте у Львов будет сплошная неразбериха. Многие разойдутся со своими парами, но также многие и найдут половинку, которая, оказывается, была все время рядом. В завершающие месяцы года семейные Львы станут домашними котенками, которые будут нежно мурлыкать возле своей половинки, а диким, не прирученным Львам нужен будет полнейший покой: серьезные отношения отодвинутся на второстепенный план.

Финансы. В финансовом аспекте год принесет Львам только удачу и успех. Вам нужно будет только направлять их в нужное русло. В конце года можно осуществить крупные покупки, заняться благотворительностью по отношению к своим друзьям и близким.

Здоровье. В первой половине года здоровье Львов останется таким же крепким, как и было в прошлом году. Но некоторые представители знака все же могут оказаться в заботливых руках хирурга. Опасаться не стоит, самочувствие значительно улучшится. Во второй половине года посредством физических нагрузок и правильного питания нужно будет держать организм в тонусе. Необходимо будет полностью исключить из рациона спиртные напитки, их употребление может привести к проблемам с желудком.



ДЕВА (23 августа - 22 сентября)

Любовь. Год обещает для Дев быть весьма плодотворным в делах любовных. В начале года не стоит воспринимать всерьез неожиданно обрушившуюся на вас любовь. К концу года могут возникнуть некоторые проблемы в отношениях, стоит их пережить и совсем немного потерпеть, и все снова будет гладко.

Финансы. Начало года будет для Дев самым удачным в плане приумножения своих капиталов. В середине года стоит уменьшить свои расходы, быть внимательными к покупкам и не связываться с сомнительными делами, иначе велик риск много потерять. В конце все стабилизируется и можно будет позволить себе отдохнуть или начать учиться и повышать квалификацию.

Здоровье. На протяжении всего года Девы полны сил и энергии, иммунитет отменный (но не стоит забывать о витаминах в межсезонье). Ничего особенно беспокоить не будет, кроме разве что легких нервных расстройств. Не впадайте в депрессии, для этого нет явных причин.



ВЕСЫ
(23 сентября - 22 октября)

Любовь. Год для одиноких людей ознаменуется множеством возможностей завести отношения с любимым и небезразличным вам человеком, успешность этих отношений будет зависеть лишь от вас. Для семейных пар год обещает быть «богатым» на различного рода недопонимания и конфликты. Несмотря на всё это, старайтесь не «горячиться», а взвешенно подойти к решению каждого вопроса, не спешите принимать скоропостижные выводы.

Финансы. Год в финансовом плане для весов окажется удачным. Ожидается значительная денежная прибыль, но помните, что лучше избегать сомнительных сделок, которые в результате будут «обещать» вам «солидные» суммы, велика вероятность быть обманутым, попасться на удочку мошенников.

Здоровье. В новом году звёзды советуют обратить внимание на непосредственно психологическую составляющую вашего здоровья. Избегайте лишнего перенапряжения, которые обязательно повлекут за собой «необязательный» стресс. Займитесь своим душевным состоянием, и вы почувствуете необычное улучшение своего здоровья в целом.



СКОРПИОН
(23 октября - 21 ноября)

Любовь. Начало года для одиноких скорпионов предвещает новые знакомства. А тем, кто уже в паре, новый год обещает перемены в отношениях с любимыми в лучшую сторону. Конец года обещает быть полон романтики. Семейным парам лучше быть внимательней друг к другу, чтобы не вызвать ревность второй половины.

Финансы. Начало года обещает перемены в лучшую сторону. Накопившиеся к концу прошлого года проблемы начнут потихоньку разрешаться. Причем помощь придет оттуда, откуда вы ее не ждали. Конец года будет для вас очень щедрым. Деньги будут поступать из дополнительных источников, таких, например, как лотереи.

Здоровье. В начале года вас может обуять депрессия. Взбодритесь! Главное - отбросить тревогу и

начать действовать. Удача на вашей стороне! В конце года все болезни начнут вас покидать. Здоровье ваше улучшится.



СТРЕЛЕЦ
(22 ноября - 21 декабря)

Любовь. Год начнется рутинным спокойствием. Не ожидается никаких интересных событий, но эта рутина скорее будет приятна, чем обременительна. Одиноким Стрельцам выпадет шанс встретить свою потенциальную вторую половинку. Конец года принесет размышления о серьезности отношений, а одинокие Стрельцы будут в центре всеобщего внимания, им необходимо будет сделать правильный выбор.

Финансы. Год начнется реализацией финансовых планов, которые увенчаются успехом. Правильное управление финансами, новые проекты, постоянный контроль материального состояния способствует стабилизации и улучшению финансового положения. К концу года лучше не одалживать деньги или делать крупные приобретения, так как есть риск оказаться в долговой яме.

Здоровье. Большое количество эмоциональных и физических нагрузок приведут к сильному истощению и ослаблению организма. Поэтому стоит правильно питаться и максимально бережно относиться к нервной системе, которая итак уже пошаливает.



КОЗЕРОГ
(22 декабря - 19 января)

Любовь. В новом году ждут знакомства, которые могут перерасти в постоянные отношения. Семейные Козероги должны забыть о своем самолюбии и стать терпимее к своей второй половинке: так удастся избежать конфликтов в семье.

Финансы. Год обещает Козерогам удачу. Легкие денежные трудности будут чередоваться со взлетами. Осмотрительность и осторожность — превыше всего! В погоне за амбициями и высоким уровнем жизни не стоит забывать о них. Только кропотливый труд и время помогут реализовать амбиции Козерогов.

Здоровье. В начале года Козерог будет активен. В весенние месяцы положение изменится коренным образом: Козерога будут одолевать простудные заболевания. Следует побережиться, так как защитные силы организма ослаблены. В конце года Козерог будет полон сил, которые

следует беречь и не забывать о полноценном отдыхе.



ВОДОЛЕЙ
(20 января - 18 февраля)

Любовь. Год станет подарком для тех, кто пока одинок! В это время люди этого знака зодиака станут максимально привлекательными и неотразимыми, что, соответственно, обязательно будет оценено и вызовет интерес у противоположного пола. В парах тоже будет все прекрасно — главное — стараться находить компромиссы и не отстаивать настойчиво позицию лидера.

Финансы. Если вы не хотите, чтобы кошелек заметно похудел, то уже с начала года нужно грамотно планировать покупки и задумываться об их надобности — этот год противоречив, и в финансовом плане Водолеям следует быть осторожными!

Здоровье. В новом году звезды не сулят представителям этого знака серьезных проблем со здоровьем. Но тем, кто чувствует хроническую усталость или болезни, нужно обязательно постоянно заботиться о здоровье.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта)

Любовь. В первые месяцы года одинокие рыбы наконец-то встретят свою половинку. Ближе к лету новые отношения станут стабильнее, укрепятся старые отношения рыб, у которых уже есть пара. Конец осени и зима — период окончательного укрепления сложившихся отношений, период свадеб и судьбоносных решений.

Финансы. Зима и начало весны подразумевают для рыб умение правильно распоряжаться своими финансами. Это вне всяких сомнений принесет свою выгоду. Много шансов выиграть случайные деньги. Летние месяцы и осень являются довольно-таки критичными месяцами для рыб. Необходимо пересмотреть собственную экономическую политику. Это не значит, что вы должны стать скупыми и жадными, это значит, что вы должны сократить свои расходы и быть всего лишь менее расточительными.

Здоровье. Начало года ознаменуется огромным жизненным тонусом и завидным здоровьем. Единственное, что стоит побережечь, так это суставы. Весь год в целом пройдет для рыб под знаком отменного здоровья.

Покупка комнатных растений

В какое время года лучше приобретать комнатные растения в магазине? Когда их пересаживать после покупки, как ухаживать в первое время?

Комнатные растения лучше приобретать весной или в начале лета по двум причинам:

Р а с - тение, кото-рое любит «душ», после покупки нужно вымыть (от пыли и как профилактика от возможных вредителей, пока незаметных, и спор грибов). Ослабленное растение помещают в «тепличные» условия: ставят в прозрачный целлофановый пакет, надув его и зафиксировав сверху, или сооружают над ними мини-тепличку. Ежедневно опрыскивают ослабленное растение с добавлением в воду «Эпина» (те растения, которые любят опрыскивание; у растений, которые нельзя опрыскивать, опрыскивают целлофан внутри «теплички»). Растения в «тепличке» также нуждаются в частом проветривании. После восстановления растения «тепличку» убирают и ухаживают за ним как обычно - в соответствии с требованиями данного вида растения.

через 2 недели после покупки, когда прошла адаптация к новым условиям содержания и в торфе заканчиваются питательные вещества, растение нужно пересадить (вне зависимости от времени года) в питательный субстрат - иначе в «пустом» торфе оно будет испытывать дефицит питания. При покупке

комнатных растений весной или в начале лета пересадка совпадает с периодом активного роста, что более благоприятно для растения, чем пересадка в другое время года. С пересадкой растущего в питательном субстрате растения, купленного в холодное время года, можно не торопиться и подождать до весны.

Как сберечь от переохлаждения при транспортировке комнатное растение, купленное в холодное время года?

Поставьте купленное растение в неповреждённый целлофановый пакет, затем надуйте его воздухом и завяжите сверху (воздух - лучший изолятор). Пакет с растением поставьте в картонную коробку, застелив дно и заполнив пустоты коробки газетами. Желательно, чтобы почва в горшке покупаемого растения не была очень влажной - есть риск повредить корни в мокром грунте при морозной погоде (растения с сухим грунтом легче переносят холод). Принесённую с холода коробку с растением не раскрывайте в течение нескольких часов, пока растение не согреется до комнатной температуры.

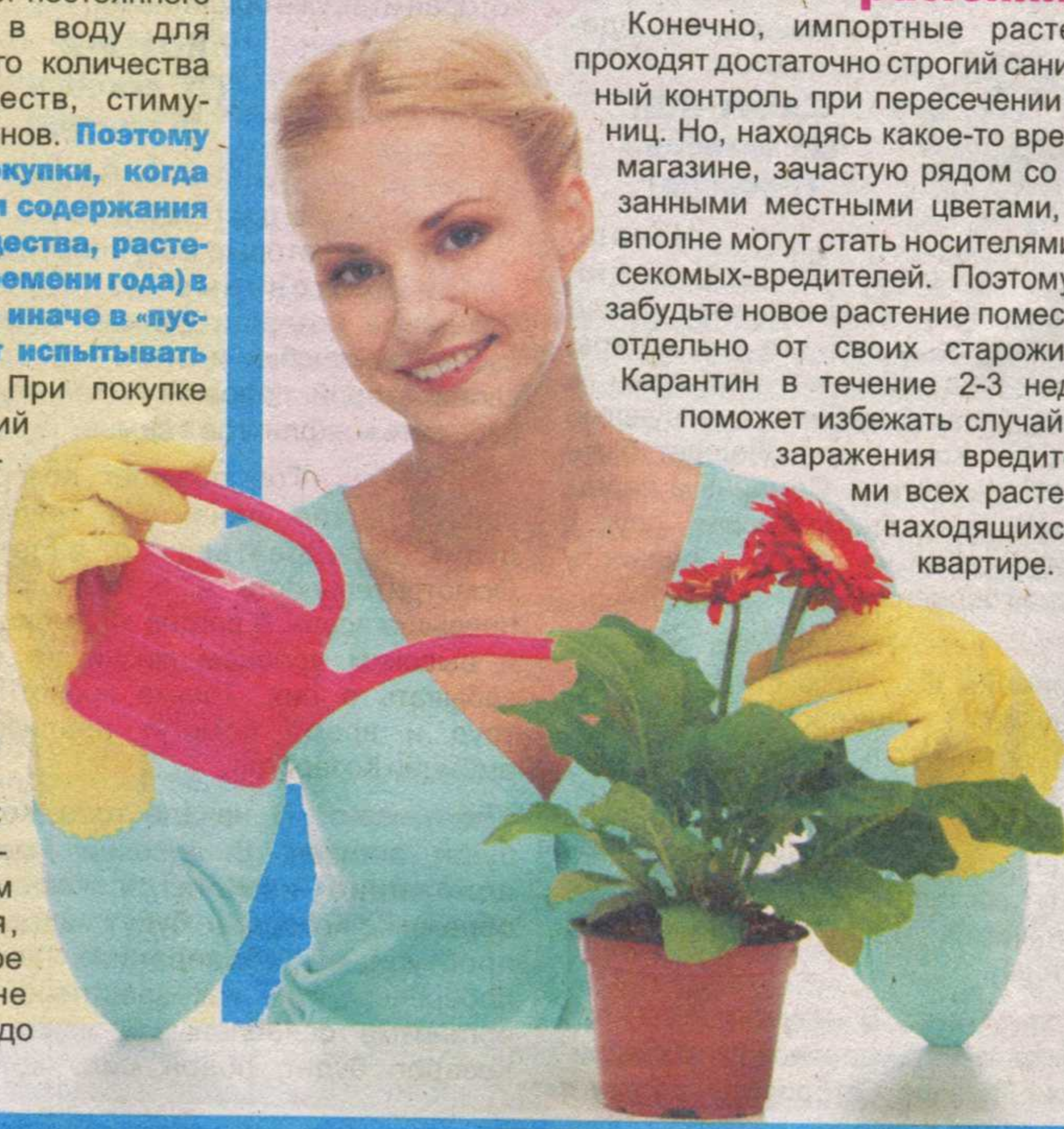
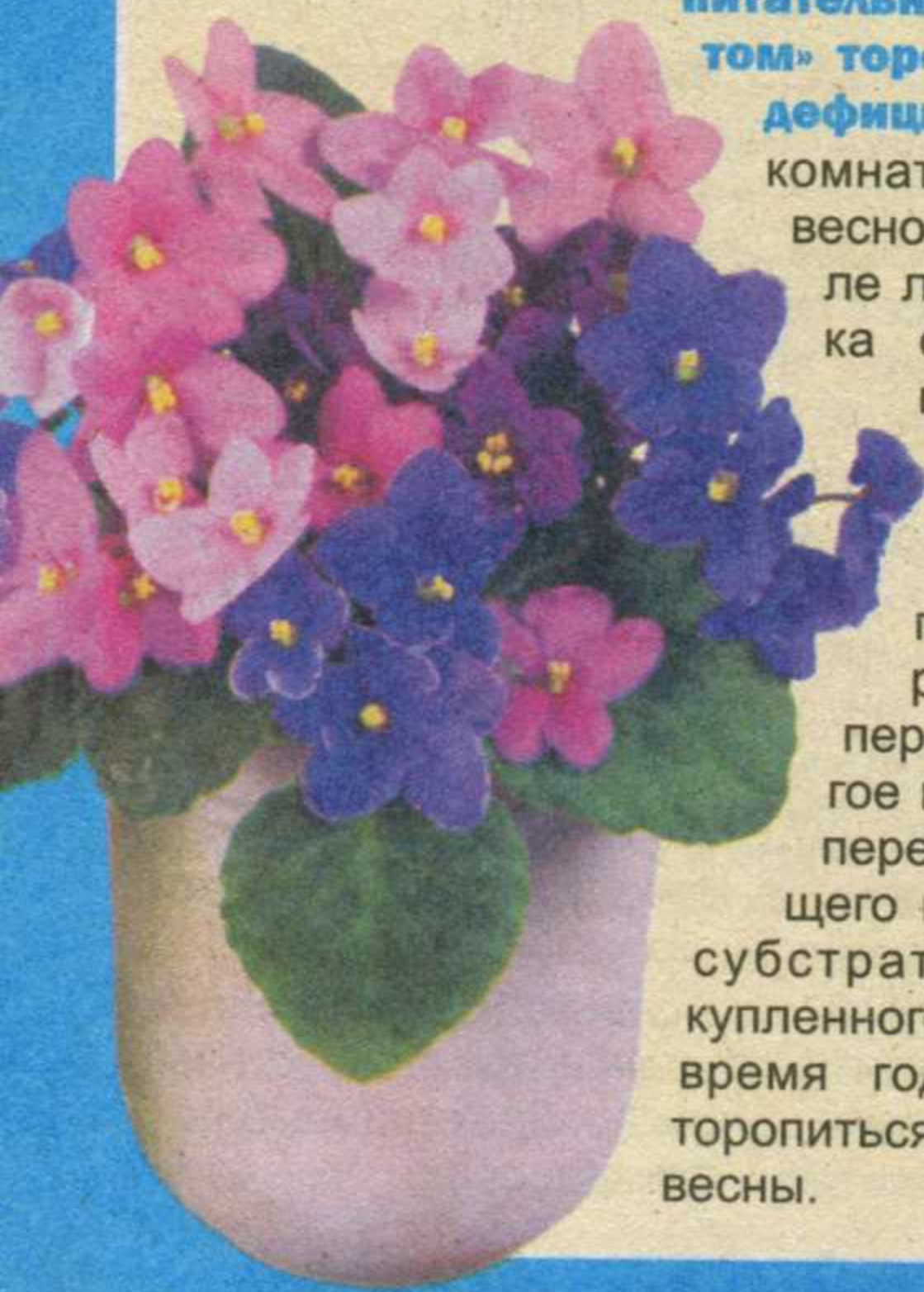


Полезные советы цветоводам

1. Нежелательно покупать растения в осенне-зимнее время.
2. Не приобретайте крупные взрослые экземпляры.
3. Выбирая растение, проверяйте состояние его здоровья. Для этого надо или слегка встряхнуть его, или энергично погладить «против шерсти». Если при этом опадет хотя бы 2-3 листочка - переключите свое внимание на другие экземпляры. Такое же решение примите и по отношению к растениям, у которых через отверстия в дне горшка видны тёмно-коричневые или почти чёрные отмершие корни.

О вредителях растений

Конечно, импортные растения проходят достаточно строгий санитарный контроль при пересечении границ. Но, находясь какое-то время в магазине, зачастую рядом со срезанными местными цветами, они вполне могут стать носителями насекомых-вредителей. Поэтому не забудьте новое растение поместить отдельно от своих старожилов. Карантин в течение 2-3 недель поможет избежать случайного заражения вредителями всех растений, находящихся в квартире.



Очаровательные СЕНПОЛИИ

Цветоводу на заметку 35

Сенполии, или узамбарские фиалки - любимые многими цветы семейства геснериевых. Сенполии названы в честь отца и сына Сен-Полей, восхищённых красотой и изящностью дикорастущих фиалок.

Результатом активной работы селекционеров в разных странах мира стали тысячи декоративных сортов, среди которых выделяют несколько самостоятельных групп с типичными признаками, например, миниатюрные, полуминиатюрные, ампельные, пестролистные, имеющие на листьях узоры из пятен белого, кремового, розового цвета. Прямые, волнистые или бахромчатые лепестки складываются в простые, полумахровые или махровые цветки, имеющие разнообразную окраску: синюю, пурпурную, вишнёвую, малиновую, сиреневую, фиолетовую, голубую, бледно-салатовую, розовую, белую. Известно множество эффектных двух- и трёхцветных сортов. Поражает и богатая гамма оттенков: от бледных до ярких тонов. Обычные, звездчатые, округлые или колокольчиковидные цветы обрамлены веером зелёных опушенных листьев, подчеркивающих их красоту, на фоне которых они воспринимаются как бриллианты в затейливой оправе - невозможно оторвать взгляд.

При заботливом уходе сенполии хорошо размножаются, быстро развиваются и обильно цветут весь год, особенно радуя в хмурые дни осенью и зимой. Одно растение - уже целый букет, а если их несколько - яркий сад на окне, приводящий в восторг. Их миниатюрные букетики, композиции, бутоньерки неизменно вызывают восхищение чудесной расцветкой и изящностью. Кажущиеся хрупкими очаровательные цветы у большинства сортов довольно устойчивы: сохраняют свежесть до 3-4 недель.

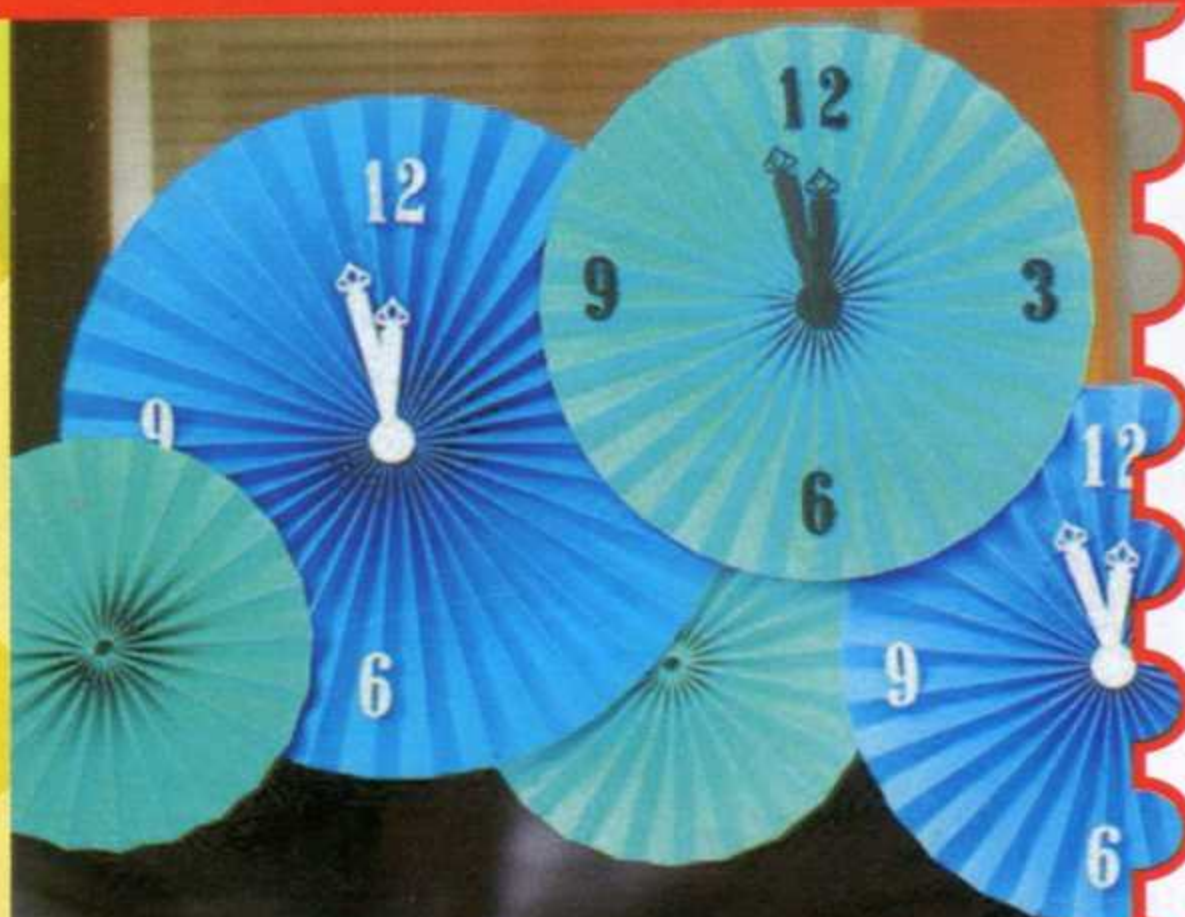


Советы начинающим цветоводам

- Сенполии не выносят яркого солнечного света, не любят сквозняков. Солнечные окна нужно притенить. При недостатке света используется досвечивание лампами. Содержание при комнатной температуре зимой не ниже 18°C, летом 20°C и выше.
- Умеренный регулярный полив через поддон мягкой водой комнатной температуры. Застой влаги губителен, лишнюю воду нужно обязательно вылить.
- Пересадка весной в плоский горшок с хорошим дренажом и рыхлой питательной почвой из смеси лиственной, торфяной, перегнойной, дерновой земли, песка (2:3:1:1:1) с добавлением древесного угля.
- Во время цветения, а также весной и летом небольшое удобрение каждую неделю. В период отопления поддержание необходимой влажности воздуха.
- У взрослых растений в пазухах листьев образуются молодые розетки - их нужно удалять, чтобы не задерживать цветение. Удаляются отцветшие цветоносы, пожелтевшие или повреждённые листья.
- Размножение листовыми черенками, делением куста; цветоносом, если на нём есть пара листьев (семенами - при выведении новых сортов). Выращенные из листьев растения наиболее декоративны первые 2-3 года, поэтому их необходимо постоянно обновлять. Хорошо развитые упругие блестящие листовые черенки среднего размера берутся из второго снизу ряда в розетке. У пестролистных сортов на укоренение лучше взять самый зелёный лист, в котором больше хлорофилла.
- Листовой черенок предпочтительнее для будущего растения укоренять не в воде, а в малопитательном субстрате, накрыв горшок полиэтиленовым пакетом для сохранения влажности. Использование стимуляторов роста нежелательно.
- Листовой черенок со слабыми розетками лучше уничтожить, потому что со временем у них проявятся нежелательные свойства. Доращивать следует только сильные перспективные молодые экземпляры.
- При сухом воздухе и излишнем переувлажнении могут появиться вредители и болезни: тля, войлочники, мягкокожие клещи, трипсы, серая плесень, мучнистая роса.
- Чтобы розетка листьев развивалась равномерно, горшки с сенполиями нужно периодически поворачивать разными сторонами по отношению к свету.



Как красиво украсить свой дом к Новому году



Новый год - самый чудесный и волшебный праздник в году. Мы все ждем его с нетерпением, как дети, так и взрослые! В Новый год наш дом наполняется чувством ожидания чуда. Предлагаем вам подборку самых разнообразных новогодних идей: новогодние подарки, интерьерные новогодние украшения, оформление праздничного новогоднего стола. Надеемся, что наши новогодние идеи помогут вам украсить ваш дом, помогут внести новые праздничные краски.



ПОДПИСКА НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ по каталогу "Почта России"

1001 совет женщинам

Самые правдивые истории из жизни

1001 совет Женщи

36 страниц. Выходит ежемесячно.

Быстрые рецепты для восточного года Лошаг

Готовим новогодние 1001

№12 и рождественские салаты и закуски

Что подарить любимому на Новый год

Подписной индекс: **11016**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ

"Готовим с 1001 совет и секрет" и "Быстрые рецепты вкусных блюд"

1001 совет женщинам №12, декабрь 2013. Учредитель - физическое лицо. Гл. редактор: Булатов А. А. Тираж: 9596. Заказ №4983. Номер подписан в печать: 04.12.2013. Дата выхода в свет: 09.12.2013.

16+

Адрес типографии: г. Дзержинск, пр. Чкалова, 47а.

Вид печати - офсетная. Цена свободная. Подписной индекс в каталоге "Почта России": 11016

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г. В газете использованы фотографии из фотобанка "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

ISSN 2226-5902



13012



9 772226 590009